



保健だより 12月

H30. 12. 3 保健室

今年も残り1ヶ月となりました。だんだんと寒さがきびしくなっています。寒くなると、全国的にインフルエンザやウイルス性胃腸炎が流行し始めます。予防の基本は手洗い・うがい・バランスのいい食事・十分な睡眠です。予防を心がけて、元気に冬休みを迎えましょう。

♪ 冬休みの過ごし方月

規則正しい生活を送って、元気に3学期をむかえましょう！

早ね



早起き



おやつは量を決めて食べる



ゲームやテレビは時間を決めて



積極的に外遊びをしよう



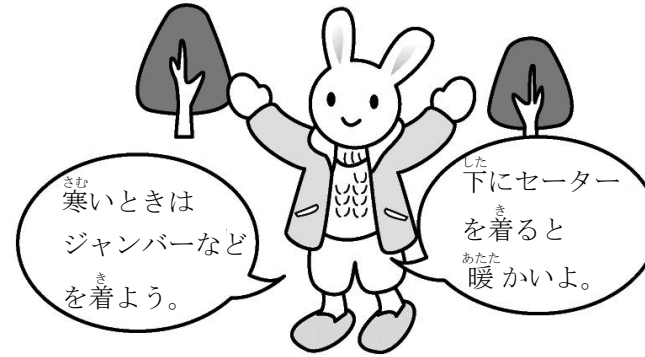
冬休みは、クリスマス・おみそか・お正月と楽しいイベントがたくさんあります。つつい生活リズムが乱れがちです。

今年度の冬休みも、宿題としてよいこのくらしがんばり表を配ります。ただできたところに色を塗るだけではなく、「昨日塗れなかったところを今日は塗れるようにしましょう。」など、目標を立てて取り組みましょう。そして、冬休み明けにある元気アップ大作戦で金メダルがとれるように、生活リズムを整えておきましょう。

ふゆのふくそう

自分ができる体調管理の一つとして、服装があります。外にでるときは暖かい服装、中に入ったときは上着をぬぐなど、その場で自分で体温調節できるようになりましょう。

そとにいるとき



おうちにかえったら



下着は必ず着るようにしましょう。体を温めてくれたり、汗をすいとして風邪をひかないようにしてくれます。



予防接種はお済みですか？

保護者の方へ

予防接種は感染防止に必ず効果があるわけではありません。しかし、感染しても症状の軽症化・合併症のリスクの低減・二次感染の拡大の予防に効果があるとされています。特に小さなお子さんには、入院や死亡のリスクを低減することができます。悩まれている方は、できるだけ予防接種を受けておくことをおすすめします。

また、インフルエンザの予防接種を受けようと思われている方は、12月中旬までにされることをおすすめします。予防接種の効果がではじめるのには、一般的に2週間程度かかり、5ヶ月程度持続すると言われています。12月下旬から3月ごろまで流行するインフルエンザに対応するためには、早めの接種が効果的です。予防接種の在庫がない病院もでてきているようです。電話等で確認して予約をとっていかれるとよいと思います。

