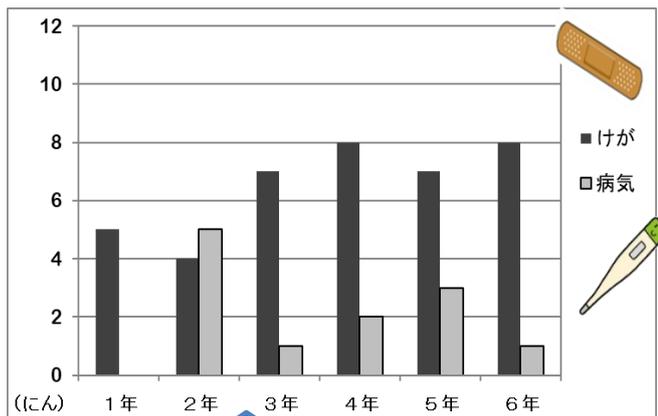




## がつ ほけんしつ 11月の保健室のようす



インフルエンザはまだでていません。

はや早いもので、ことし今年もあと一ヶ月ですね。11月は、前半は寒い日が多かったですが、後半は暖かい日が続いたこともあり、病気の来室は少なかったです。急に冷えこんだ日でも、外で元気よく遊ぶ姿が見られました。また、校内を見回りしていると、ほとんどのクラスが、換気がしっかりとできています。この調子で、寒い冬をのりきりしましょう。



## おなかのかぜにご注意ください。



今年はまだ、ノロウイルスの流行はないようですが、冬は、おなかのかぜがはやる季節です。寒さが厳しくなってくると、冷えから腹痛につながることもあります。体調不良で保健室へ来室する児童と話していると、肌着を着ていない子がいることが気になります。肌着を着て、その上に重ねて衣服を着ることで、寒さに対応しやすくなります。肌着をきちんと身につけましょう。そして、おなかのかぜも予防しましょう。

外側から温める

### 衣服などを調節する

首・手首・足首・腰・太ももを温めるといいです。



### お風呂で温める

きもちいいと感じる40℃くらいのお湯にゆっくりつかりましょう。



### 温かい飲み物や食べ物で体を

#### 温める

体を温める食べ物には、しょうが・ネギ・ニンニク・玉ねぎ・イワシなどがあります。

とくに、しょうがは腸をととのえる作用もあり、おすすめです。



内側から温める

おなかを温めるには・・・

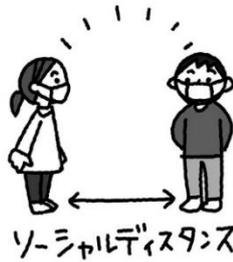


# 新型<sup>しんがた</sup>コロナウイルスもインフルエンザも /

## 自分<sup>じぶん</sup>にできる感染症<sup>かんせんしやうたいさく</sup>対策<sup>たいさく</sup> しっかり<sup>つづ</sup>続けることが大事<sup>だいじ</sup>



人と一緒<sup>ひと いっしょ</sup>のときはマスク  
ひまつを飛ばさない



人と<sup>ひと きより</sup>の距離をとる  
(人混み<sup>ひとごみ</sup>は避ける)



石けん<sup>せっけん</sup>で手洗い<sup>てあら</sup>  
(定期的<sup>ていきてき</sup>にこまめに)



栄養<sup>えいよう</sup>や睡眠<sup>すいみん</sup>をしっかり  
体力<sup>たいりよく</sup>をつける

### \*\*\*\*\* 保護者<sup>ほごしや</sup>の方<sup>かた</sup>へ \*\*\*\*\*

#### ○ 毎朝、お子様の健康状態をチェックしてください。

- 熱がないか。(体温をはかりましょう。)
- せきをしていないか。
- 倦怠感(からだのだるさ)がないか。
- のどの痛みがないか。
- 関節痛や筋肉痛がないか。
- 下痢や腹痛がないか。
- 嘔吐していないか。



★ 新型コロナウイルス感染症が各地で広がっています。引き続き、お子様の体調管理を  
よろしく願います。

#### ○ アレルギー疾患への対応について

来年度のアレルギー疾患への対応に向けて、食物アレルギーの有無を調査しま  
す。本日配付した「アレルギー疾患にかかわる健康管理について」の調査用紙を  
12月10日(木)までに担任へご提出ください。現在、学校給食で除去食対応  
および詳細な献立表の配付を行っているお子さんにつきましては、個人懇談の際  
に担任より学校生活管理指導表等の書類をお渡しします。病院受診日の関係で早  
めに書類が必要な方は、担任までお知らせください。また、ご不明な点があれば、  
養護教諭までお問い合わせください。よろしくお願いいたします。

#### ○ 加湿対策について



加湿対策に、こまめな水分補給が効果的です。お子様に水筒を持たせてください。

