



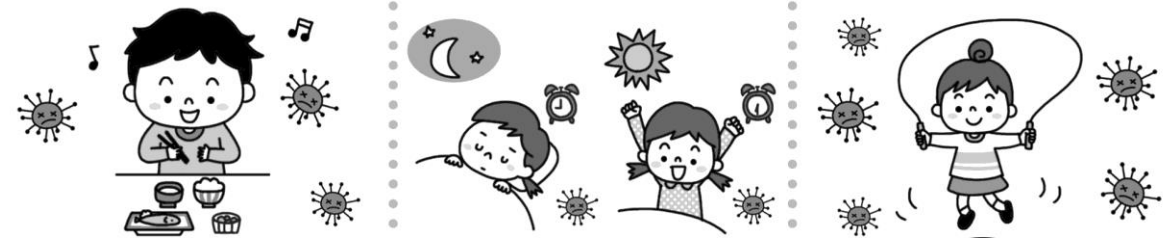
ほけんだより 冬休み号

2015年12月22日
貝塚市立葛城小学校
保健室



楽しみにしていた冬休みがやってきました。休みに入っても、規則正しい生活をして、健康に気をつけて元気に冬休みを過ごせるようにしましょう。

かぜのウイルスがいやがるのはどんなこと？

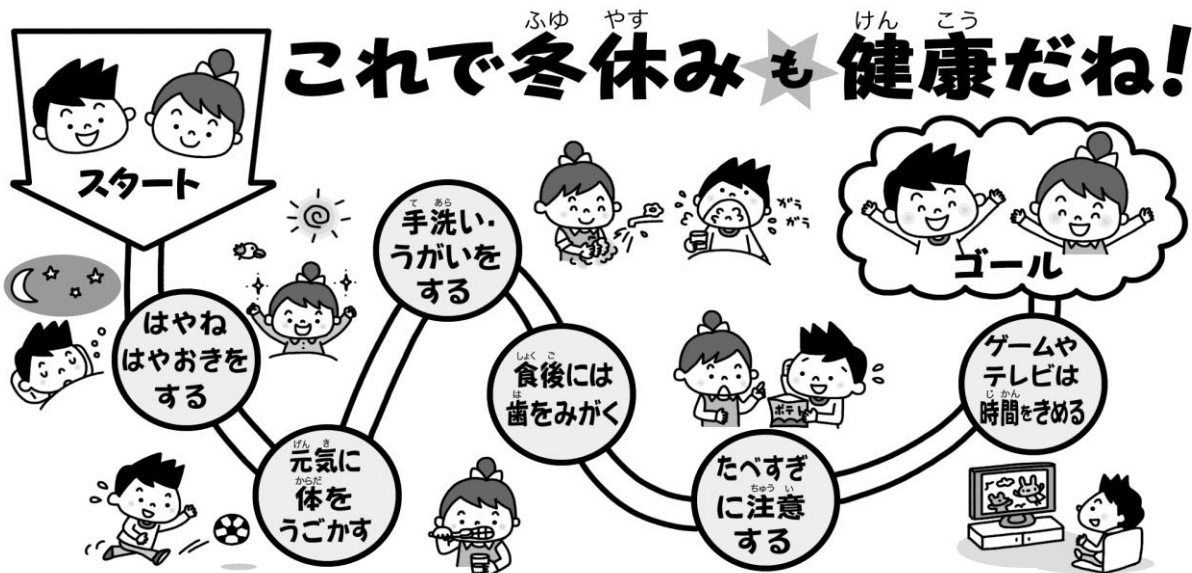


- すききらいしないで何でも食べる
- 夜ふかししないで早ね早おきをする
- ゴロゴロしないで運動をする



- 手洗い・うがいをしっかりやる
- こまめに部屋の空気を入れかえる

ウイルスがいやがることをたくさんやって、かぜを予防しよう！



かぜをひいたときの3原則

その1 安静

その2 保温

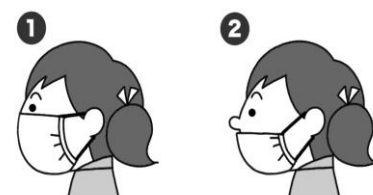
その3 栄養

ムリをせず、すいみんを十分とるようにしよう。

汗でしめった下着は冷えのもと！こまめに取りかえよう。

消化のよい、あたたかいものをとろう。水分補給も忘れずに。

マスクのつけ方、どっちが正しい？



こたえは①です。マスクは「鼻からあごまで」をおおうようにしてつけます。息苦しいからと②のように鼻を出さないようにしましょう。

暖かくて気持ちいい～のにやけど？

ちょうどよい温度のものでも、長い時間、からだにぴったりくっつけていると、皮膚の奥のほうがかぶついてしまいます。これが「低温やけど」です。



カイロや湯たんぽはタオルなどで包んで使う



電気カーペットの上やこたつの中で寝ない

1月の保健行事

二測定（身長・体重測定）を行います。

- 1月12日（火）1年・2年
- 1月13日（水）3年・4年
- 1月14日（木）5年・6年
- 1月26日（火）あゆみ



※体操服を忘れないようにしてくださいね。

寒さ対策



ココをあたためるのがポイント！

小児救急電話相談→電話相談#8000

★小さなお子さんをお持ちの保護者の方が、休日・夜間の急な子どもの病気にどう対処したらよいのか、病院の診療を受けたほうがいいのかなど判断に迷った時に、小児科医師・看護師への電話による相談ができるものです。

★この事業は全国同一の短縮番号#8000をプッシュすることにより、お住まいの都道府県の相談窓口に自動転送され、小児科医師・看護師からお子さんの症状に応じた適切な対処の仕方や受診する病院等のアドバイスを受けられます。大阪では平日も休日も 20:00～翌朝 8:00 に実施されています。

はみがきカレンダーは、1/8(金)にもたせてください。よろしくお願ひします。