



門真市立砂子小学校
保健室 第12号
2022.12.22(木)

年末年始は、イベントの多い時期です。食べ過ぎには気をつけて、胃腸をいたわってくださいね。

さて、今年はどうな1年でしたか？コロナ禍で感染症に注意をしながらも、昨年まで出来なかった行事が出来たりと、楽しい思い出もふえたと思います。

冬休み中も、たくさん遊んで、ゆっくり休んで、始業式に心も体も元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。

3つの首を温めて体ポカポカ



北風がピューツと吹いたら、体がガタガタ...

そんなあなたは、「首」「手首」「足首」の3つの「首」を寒さから守れていないのかも。

3つの首には体中をめぐる血管が集中しているので、温めると体の内側からポカポカするので、

首 ネットウオーマーをつけたり、ハイネックの服を選ぶ

手首 外に行くときは手袋を忘れずに

足首 締めつけない、厚手の靴下が◎



体ポカポカで、元気に冬を過ごしましょう！

歯の健診結果のお知らせについて

冬休み中に治療しましょう



冬休み用の健康観察&歯みがきカードを配布します。冬休み中も健康観察を続けてください。歯みがきをした日は、好きな色をぬりましょう。

そして、6月に学校で行った歯科の健康診断のお知らせを配布して、まだ病院受診報告の提出がない人には再度配布しています。すでに病院で治療をした人は、提出しなくても大丈夫です。病院へ行っていない人は休みの間に行きましょう。

★冬休みが始まります★

タブレットやスマホの使い過ぎに気をつけよう

冬休みになり、タブレットやスマートフォンを使う時間が長くなり過ぎないようにしましょう。使うときは、次のようなことに気をつけましょう。

<p>正しい姿勢で使いましょう。</p> <p>30cm以上</p>	<p>使う時間を決めましょう。</p> <p>連続で使うのは、1時間以内に</p>	<p>長時間、同じ姿勢を続けないようにしましょう。</p> <p>カチコチ</p>
<p>使用中は、30分に1回、20秒以上遠くを見ましょう。</p>	<p>ねる前の1時間は使わないようにしましょう。</p>	<p>そのほか、学校や家で決められた約束を守って使いましょう。</p> <p>はい！</p>

© 少年写真新聞社 2022

胃腸炎に気をつけよう

腹痛や、吐き気、おう吐があれば、「感染性胃腸炎」の可能性もあります。

【症状】

吐いたり、げりをしたりする症状が突然あらわれます。感染力がとても強く、感染した人の便や吐いたものが原因となり、それを触った人を通じて感染が広がることがよくあります。また、カキなどの二枚貝を生で食べて感染する場合があります。

【注意事項】

感染を防ぐには、手洗いが一番です。嘔吐物や便で汚れてしまった場所には、あるこーるしょうどく（次亜塩素酸ナトリウム）（ハイター等の家庭用漂白剤）をうすめて消毒しましょう。※消毒する時はしっかりと換気をしましょう。

