



保護者の方といっしょに読みましょう！

令和6年度
邑久小学校
12月号

12月の保健目標

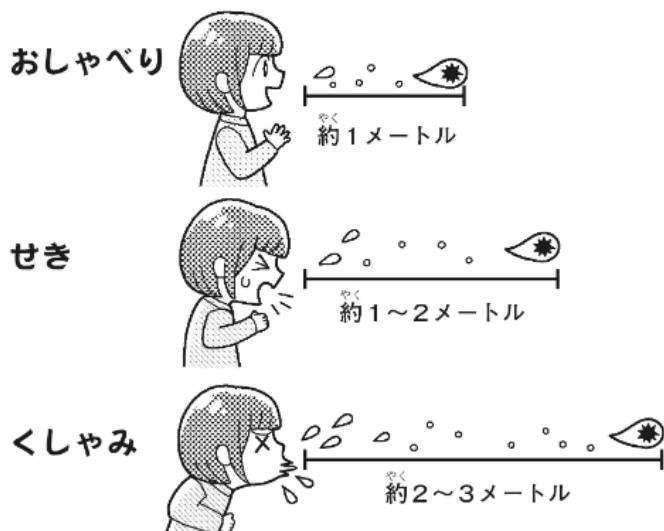
寒さに負けない体をつくろう！



インフルエンザの流行期に入りました。手洗い・うがい、規則正しい生活等の基本的な感染対策を心がけて、2学期を元気に乗り切りましょう！

“飛まつ”が飛ぶきよりを見てみよう

かぜやインフルエンザの原因となるウイルスをふくむ飛まつは、想像以上に遠くまで飛びます。



せきエチケット

せきが出ているときは、周りの人にうつさないように、せきエチケットを心がけましょう！



飛まつによるウイルス感染をふせぐには

こまめに換気をする

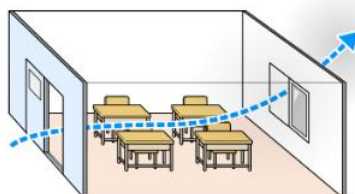


対角線上に開けると空気の通り道ができて効果的です！

石けんを使ってすみずみまで手を洗う



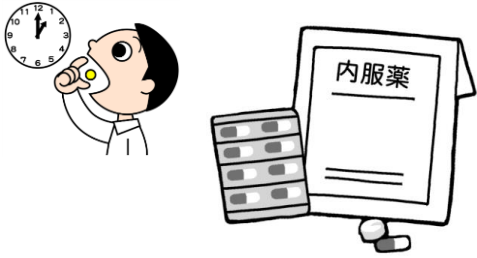
水が冷たい季節だけど、ていねいに洗いましょう。きれいなハンカチでふくのも大切！



薬を正しく使おう！

11月の体重測定前に、3・4年生に向けて薬の正しい使い方について話をしました。薬をどのように効かせたいかによって錠剤や粉薬、カプセルなど様々な種類の薬が出されます。副作用を起こりにくくするために、薬の袋や箱に書いてある薬の使い方をよく読んで、きまりを守って使いましょう！

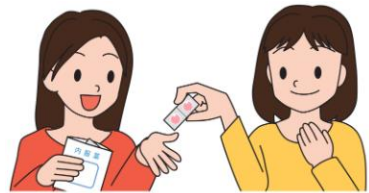
○飲む時間や量を守る



○水かぬるま湯で飲む



○薬の貸し借りはしない



よくある副作用

- ・ねむくなる
- ・お腹が痛くなる
- ・頭が痛くなる
- ・じんましんが出る など

「おかしい」と感じるがあれば、すぐに大人に伝えましょう。



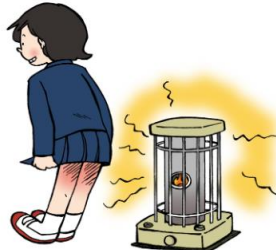
「低温やけど」に注意！

寒くなってきて、学校にカイロを持ってくる人もいます。ふれると心地よい温度のものでも、長時間当て続けているとやけどをすることがあります。

低温やけどはじわじわとひふの下深くに広がっていき、気づいたときには症状が重症化している場合が多いです。予防のために、暖房器具やカイロなどを正しく使いましょう。



使い捨てカイロは直接
ひふに貼らず、服の上
から貼る



ストーブやヒーターに
近づき過ぎない



こたつや電気カーペット
で寝ない