

# ほけんだより 12月号



12月の保健目標

寒さに負けない体をつくらう

令和5年12月20日（水）

下忍小学校 保健室

あと2回学校に来ると冬休みです。2学期は行事が多く、思い出もたくさんできたこととおもいます。まだ感染症の流行は続いています。冬休み中も感染症予防を行い、元気でいれるようにしましょう。頑張っていた分、休みに入ると疲れがどっとでてくる人もいられるかも。ゆったりとした気分で過ごす日もつくっててください。



冬休みの保健室からの宿題

## メディアコントロールチャレンジをしよう！

メディア（テレビ、DVD、パソコン、スマートフォン、ゲーム機、タブレットなど）を使うことは、悪いことではありません。新しい情報を知ることができたり、楽しい時間を過ごすことができたり、みなさんの生活をさらによくするものでもあると思います。

ただ、使いすぎには注意が必要です。気づいたら、何時間もたっていた…！なんてこともありますよね。

この宿題を通して、普段自分がどのくらい使っているのか、自分で決めたルールを守ることができるのか知ってほしいです。



6つのチャレンジコースを用意しました。その中から1日1つコースを選びましょう。全種類チャレンジして、達成できる人は下忍小学校にいますか！？



かたつむり



いぬ



うさぎ



カンガルー



ライオン



チーター

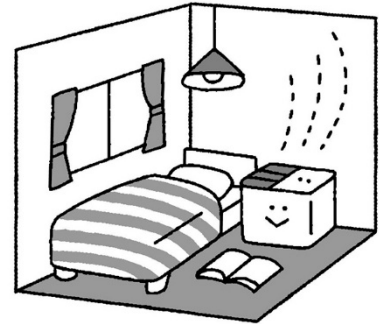
# あっか かぜを悪化させないために・・・



とにかく休む  
あたたかくして寝よう！



えいよう すいぶん  
栄養・水分をとる  
ビタミンCがおすすめ



てきど おんど しつど  
適度な温度・湿度にする  
(温度21～24度 湿度60%前後)

## くすり お薬には きまりがあります！

### きまり①

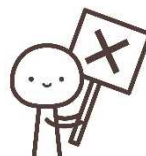
じかん りょう かいすう まも  
のむ時間、量、回数を守る

### きまり②

ばい みず ゆ の  
コップ1杯の水かぬるま湯で飲む



かっての  
勝手に飲みません。  
いしやくざいし  
医師、薬剤師、おうちの人の  
いことをまも  
言うことを守りましょう。



ちや  
お茶やジュースでは  
の  
飲みません。

## 保護者の方へ

インフルエンザ出席停止期間は

「発症後5日経過し、かつ解熱後2日経過するまで」です。

発症	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目
			解熱 	解熱後1日目 	解熱後2日目 	登校OK 
例 1/9 (火)	1/10 (水)	1/11 (木)	1/12 (金)	1/13 (土)	1/14 (日)	1/15 (月)

発症日を  
0日目とします