

ほけんだより 12月

船橋市立薬円台小学校 令和4年12月

【保護者のみなさま】

今週、発熱やかぜ症状で欠席の児童が急増しています。

千葉県内の児童生徒の感染症報告においても、インフルエンザの報告は微増で、いまだ圧倒的に新型コロナウイルスが多く報告されている状況です。

また感染性胃腸炎が冬は流行します。原因ウイルスのノロウイルス等にアルコール消毒は効果がありません。流水と石けんによる確実な手洗いで、付着したウイルスのほとんどが除去できます。水が冷たくなると子供たちの手洗いが十分でなくなります。学校でも保健委員会で手洗い動画を作成し、各教室で手洗いの確認を行っていますが、各御家庭でも、確認をお願いします。

引き続き、お子様の体調を観察していただき、熱の有無に限らず体調不良時はお休みくださるようお願いいたします。

冬休みも **元気** に過ごそう！

のどが痛い！ 寒気がする！ こんなとき…

あなたはどちらをえらびますか？



家でゆっくり過ごす



普段通り人の多いところへ出かける



早めに寝る



あたたかいものを食べる



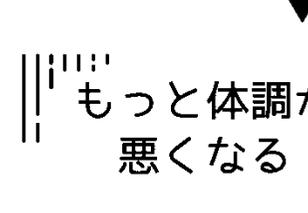
見たいテレビがあるので夜ふかし



好きなものだけ食べる



早く元気になる！



もっと体調が悪くなる

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

ネックウォーマーをつけたり、ハイネックの服を選ぼう

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！

タバコのウワサ... これ、間違いです！

大人っぽくなれる？

✕ タバコを吸う姿はかっこよく見えるかもしれませんが、血管が細くなったり体内のビタミンCが壊されたりして、肌のツヤがなくなる、シミ・しわが増えるなどの影響が…。吸い続けると、年齢よりも老けて見える「タバコ顔」になってしまいます。

ダイエットになる？

✕ タバコの影響で食べ物の味が感じにくくなり、食欲が落ちることがあります。一時的に体重が減るかもしれませんが、これは不健康にやつただけ。また、喫煙本数が多い人ほど肥満になっているという研究もあります。

