

ほけんだより 12月

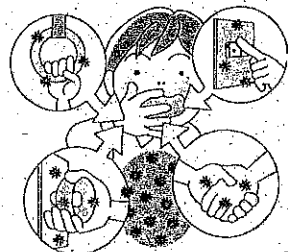
小中一貫校むくのき学園 大阪市立啓発小学校 保健室 令和3(2021)年12月



2021年のカレンダーも、最後の1枚となりました。
朝晩だけでなく、日中も寒いですね。3つの首(首元、手首、足首)を温める、下着を着るなどの寒さ対策や、十分な睡眠、バランスの良い食事、適度な運動で免疫力を上げて、残り少しの2021年も元気に走り抜けましょう。

感染症

主な感染経路



A 接触感染

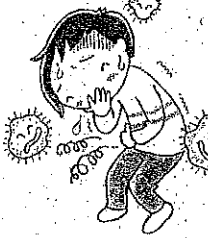
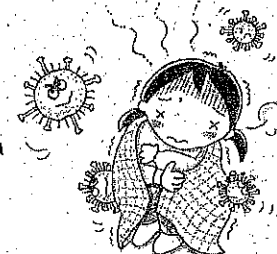


B 飛沫感染

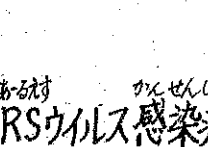


C 空気感染

インフルエンザ

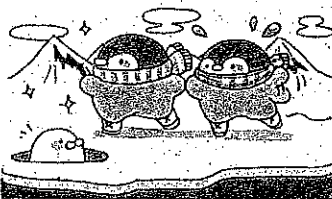


感染性胃腸炎



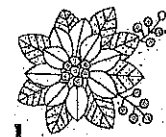
RSウイルス感染症

冬に流行しやすい感染症



感染症を予防しよう

石けんを使って手洗い、うがい、顔洗い、咳エチケット、マスクの着用



保護者の方へ

お子様が病院でインフルエンザと診断された

時は、すぐに学校へ連絡をお願いします。出席停止期間【発症した後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで】は、家で十分休養させてください。(医師の指示に従ってください)

簡単! エコ! 2つのうるおい作戦

冬に活躍するウイルスは乾燥した場所が大好きなので、保湿対策はとても大事。そこで、身近なもので簡単にできるエコな保湿対策を2つご紹介します。

1. 洗濯物やぬれタオルを干す

水分をよく含んだ洗濯物を部屋の中に干しましょう。バスタオルのような大きい物なら、さらに効果があります。

2. 霧吹きを使う

精油を少し混ぜた水を作り、霧吹きで空中に振りかければ、安眠と保湿のダブル効果が!



冬休みに

すすめられてもお酒・タバコは絶対にダメ



気をつけてほしいこと



SNSで知り合った人に会わない



食べすぎに注意する



冬休みも生活リズムをくずさず

に過ごす