

ほけんだより 12月

令和5年12月1日
ふじみ野市立上野台小学校
おうちの人と一緒に読みましょう

12月22日は「冬至」です。冬至は1年で最も日が短い日のこと。この日に湯船にゆずを浮かべたゆず湯に入ると風邪をひかずに冬を越せると言われています。ゆず湯には血行（体に血がめぐること）がよくなったり、体を温めたりする効果があります。ぜひ、家族でゆず湯に入って寒い冬を健康に乗り越えましょう。

今月の保健目標 寒さに負けず体を動かそう

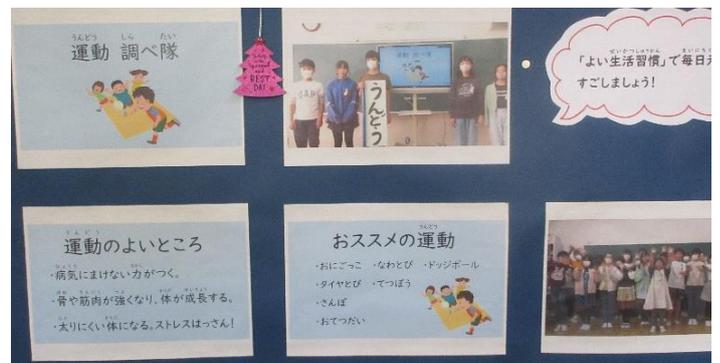


保健委員会動画発表

「よい生活習慣で元気パワー！」

すいみん・朝ごはん・運動の大切さがわかりましたか？

よい生活習慣を心がけて元気にすごしましょう。



保健室の掲示板に動画発表の様子が掲示されています。生活習慣クイズもありますので挑戦してみてください。

歯科保健教育（6年生）

ふじみ野市保健センターの歯科衛生士さんに歯肉炎の予防や上手な歯のみがき方について歯ブラシを使って教わりました。



栄養士さんからは飲み物に含まれる砂糖の量について実際の砂糖を見せていただきました。1日にとってよい砂糖の量は大人も子供も約20グラムだそうです。取りすぎはむし歯や肥満の原因になるので要注意ですね。



いけない!!

お酒

タバコ

もうすぐ冬休みです。クリスマスにお正月、お友だちやおうちの人と集まる機会が増えます。そのようなときに「1杯だけ」「1本だけ」と軽い気持ちでまわりの人からお酒やタバコをすすめられたらどうしますか？お酒を飲むこともタバコを吸うことも20歳になるまでは法律で禁じられていますし、みなさんのからだに害があるということは知っている人が多いと思います。でも「少しならだいじょうぶかな・・・」という気持ちになるかもしれません。お友だちや親しい大人からすすめられても「いけないです」とはっきり断りましょう。



..... **保護者の方へ** ~インフルエンザの基本事項~

10~11月に多くの児童がインフルエンザにかかり、市内の小中学校でも流行しました。現在は落ち着いていますが、冬に向けて今後も心配されます。お子さんはもちろん、ご家族が感染・発症した場合に備え、インフルエンザの基本事項についてご確認をお願いします。また、リーバーでの体温チェックは不要となりましたが、登校前にご家庭で健康観察をして症状がある場合には、無理な登校はしないよう引き続きご配慮をお願いいたします。

主な症状

- 範囲...全身にみられる
- 鼻水...遅れて出る
- 筋肉痛...強い
- 進行...早い
- せき...多い・強い
- 関節痛...強い
- 発熱...38度以上
- 頭痛...強い
- 倦怠感・寒気...強い

出席停止基準

学校保健安全法施行規則では「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」出席停止と定められています（※この間は欠席扱いになりません）。「登校可」の時期になった後も回復の状況などを十分に考慮し、必要に応じて医師ともご相談のうえ、登校の可否をご判断いただければと思います。

