

ほけんだより



令和7年1月8日(水)
新宮町立新宮北小学校
保健室

がっこう 学校モードにチェンジ!



あけましておめでとうございます。3学期がスタートしました。寒くて布団からでるのが大変かもしれませんが、冬休みモードから学校モードに切りかえるときです。新年とともに新しい気持ちで過ごしていきましょう。



□ 毎日同じ時間に起きる



□ 起きたら日光をあびる



□ 朝ご飯を食べる



□ 適度な運動をする



□ 早くねる

ふゆ すいとう わす
冬も水筒を忘れずに
すいぶんほきゅう
水分補給をしましょう。

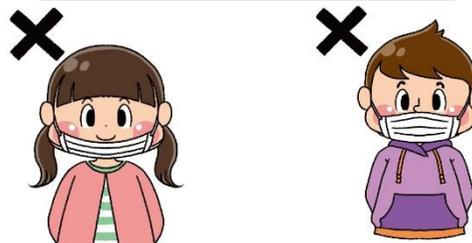


ただ かたこうざ ~正しいマスクのつけ方講座~



マスクをつけることで喉の乾燥を防いだり、感染症を予防したりすることができます。ただし、マスクを正しくつけないと効果がありません。正しいつけ方を覚えましょう。また、いつでもつけられるように、予備のマスクをランドセルの中に入れておいてください。

×まちがったマスクのつけ方



・口をだす
・鼻をだす



・すきまがある

◎正しいマスクのつけ方



・上下、裏表の確認
・鼻と口をおおう



・外す時はひもをもつ



・一度使ったら捨てる

おうちの方へ ... 感染症にご注意ください! ...

あけましておめでとうございます。2学期末は発熱で早退するお子さんが多かったです。迅速に対応していただきありがとうございました。3学期も引き続き、インフルエンザの流行が予想されます。感染予防には手洗いとマスクが効果的です。喉の痛みや咳などの風邪症状がありましたら、マスクの着用にご協力ください。また、登校前にご家庭でも健康観察をお願いします。診断が出ましたら学校までご連絡ください。感染力が強いため、ご家族のみなさまも十分にお気をつけください。

◎症状：発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、倦怠感、咽頭痛、鼻汁、咳、悪寒

◎出席停止期間：発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日経過するまで

インフルエンザにかかったら

登校
できません

小学生以上では、「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」出席停止です。

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	☹️	☹️	😊	😊	😊	😊	🏫	
発症	☹️	☹️	☹️	😊	😊	😊	🏫	
発症	☹️	☹️	☹️	☹️	😊	😊	😊	🏫

~救急処置の豆知識~ つめがはがれた 1月7日はつめ切りの日

*水道水でよく洗い、ガーゼで保護する!

→よごれていなくても水で洗い、乾燥しないようにワセリンをぬって保護しましょう。

*内出血したつめに穴をあける!?

→つめの下に血がたまり、痛みが強い場合は病院でつめに小さな穴をあけて、たまった血液を取りのぞく処置をすることもあります。



◇とれかかったつめは無理にはがさず、病院を受診してくださいね。

※七草を浸した水でつめを柔らかくしてから切ると、1年間病気にかからないと言われています。ぜひ、やってみてくださいね。