

# すこやか

令和4年12月5日

No.9

東白川小学校保健室



あつという間に12月。イベントが盛りだくさんで楽しみなシーズンの到来です。12月はそれだけでなく、2021年を締めくくる大切な月でもあります。

今年はどんな1年でしたか？今年をしっかりと振り返って、来年の抱負をたてましょう。



## やくぶつらんようぼうしきょうしつ 薬物乱用防止教室がありました



がっこうやくざいし おおたけせんせい き  
学校薬剤師の大竹先生が来てくださり、6年生を対象にした薬物乱用について指導してくださいました。

## 〇くすりを飲むときの約束〇

- ① 毎日決まった時間にくすりを飲みます。
- ② くすりを飲む量を守ります。
- ③ 病気が治ったと思っても決められた日までくすりを飲み続けます。
- ④ ほかに人からもらってくすりを飲んだりしません。
- ⑤ ほかに人に自分のくすりをあげたりしません。
- ⑥ 前の病気の時にもらったくすりは使いません。
- ⑦ くすりはいつもきちんと整理して保管します。



## メディアコーナー



### なぜ食事中にメディアを見てはいけないの？



食事は、みなさんの成長に必要なものです。人は、お腹が満たされると安心します。食事の時間に家族とたくさんお話ができれば、さらに安心し、幸せな気持ちになります。しかし、食事中のメディアは家族との会話をうばうだけでなく、メディアが安心材料にとって代わってしまいます。メディアに大切な時間をうばわれぬように、おうちの人とたくさんお話をしてころもからだも満たされるといいですね。



コロナ? インフルエンザ? カゼ?

## 症状はどう違う?

よく似た症状が多く、自分では判断できないことがほとんどです。「体調が悪い」と思ったら、早めに休みましょう。

病名と症状	せき	熱	倦怠感	頭痛	下痢	のどの痛み
新型コロナウイルス	☹️	平熱 ~高熱	☹️	☹️	☹️	☹️
インフルエンザ	☹️	高熱	☹️	☹️	☹️	☹️
カゼ	☹️	平熱 ~微熱	☹️	☹️	😊	☹️

だんだんと寒くなってきました。熱は出なくても、鼻水が出たり、のどが痛くなったりする人が増えてきたのではないのでしょうか。

空気が乾燥している冬場は、ウイルスが大好きな環境です。感染症対策の基本である手洗いは習慣になりましたか?石けんで25秒ほど丁寧に洗えば、約100万匹のウイルスを数百匹まで減らすことができますよ。



## 大切にしたい 冬至の風習

今年の冬至は12月22日(木)です!!

1年でもっとも昼が短く、夜が長い冬至には昔ながらの習わしがあります。

### \*ゆず茶で風邪予防?\*

お風呂にゆずを浮かべる“ゆず湯”は、「冬至に入ると風邪をひかない」と言われています。血行よくする働きがあり、体を温めてくれます。

### \*「ん」のつく食べ物で運氣アップ?\*

冬至を境に日がのびることから、運氣上昇の日とも考えられています。それにちなんだ風習が、運が向くように「ん」のつく食べ物を食べる。特に「ん」が二つつく南瓜(かぼちゃ)、にんじん、れんこんなどはより運氣が上がるのだとか・・・?

たくさん食べて運氣を上げよう!

### 保護者の方へ

#### \*アレルギー調査について

本日アレルギー調査を配付しました。12月12日(月)までに学校へご提出ください。

#### \*すこやかファイルについて

本日配布しましたすこやかファイルに2学期に行った検診の結果が記載してあります。

12月12日(月)までに印鑑を押していただき、学校へご提出ください。

### わかるかな?

- ① ん
- ② ん
- ③ ん

### ヒント

- ① ウイルスを追い出すために1時間に1回はしよう
- ② 寒くても外で体を動かそう。体力もアップするよ
- ③ 夏はこまめにしても、冬になると忘れがち。空気が乾燥する冬にも必要です



寒くても元気に!

