

ほけんだより

令和6年12月23日
燕市立燕東小学校
保健室

スッキリした気分きぶんで
新年しんねんを迎えよう

今日は2学期の終業式、明日から楽しい冬休みです。
学校では、先週「インフルエンザ」の流行で学年閉鎖がありました。
1月8日の始業式には、元気に登校できるように、冬休み中も体調管理を
よろしくお願いします。



水筒(お湯やお茶)の持参をお勧めします！(強制的なものではありません。)

うがいや水分補給がしやすいように、水筒の持参をお勧めします。対応いただける場合は
やけどをしないように、水筒にお湯やお茶を適温にして持たせてください。



冬休みの健康のために注意してほしいこと

※感染症が流行る時期でもあります。手洗いや人ごみを避けるなどの予防も続けてください。



危険な誘惑

タバコやアルコール、薬物など、
誘われてもきっぱり断る



夜ふかし

休み中も早寝早起きして規則
正しい生活リズムを守ろう



食べすぎ

年末年始は楽しみなイベント
続き。腹八分目を意識しよう

「やけどした!」覚えておいてほしいこと



水道の水などですぐ
に冷やす。20分以上
はつけておくとよい。



服の上からやけどをし
たときは、無理に脱が
ずに着たまま冷やす。



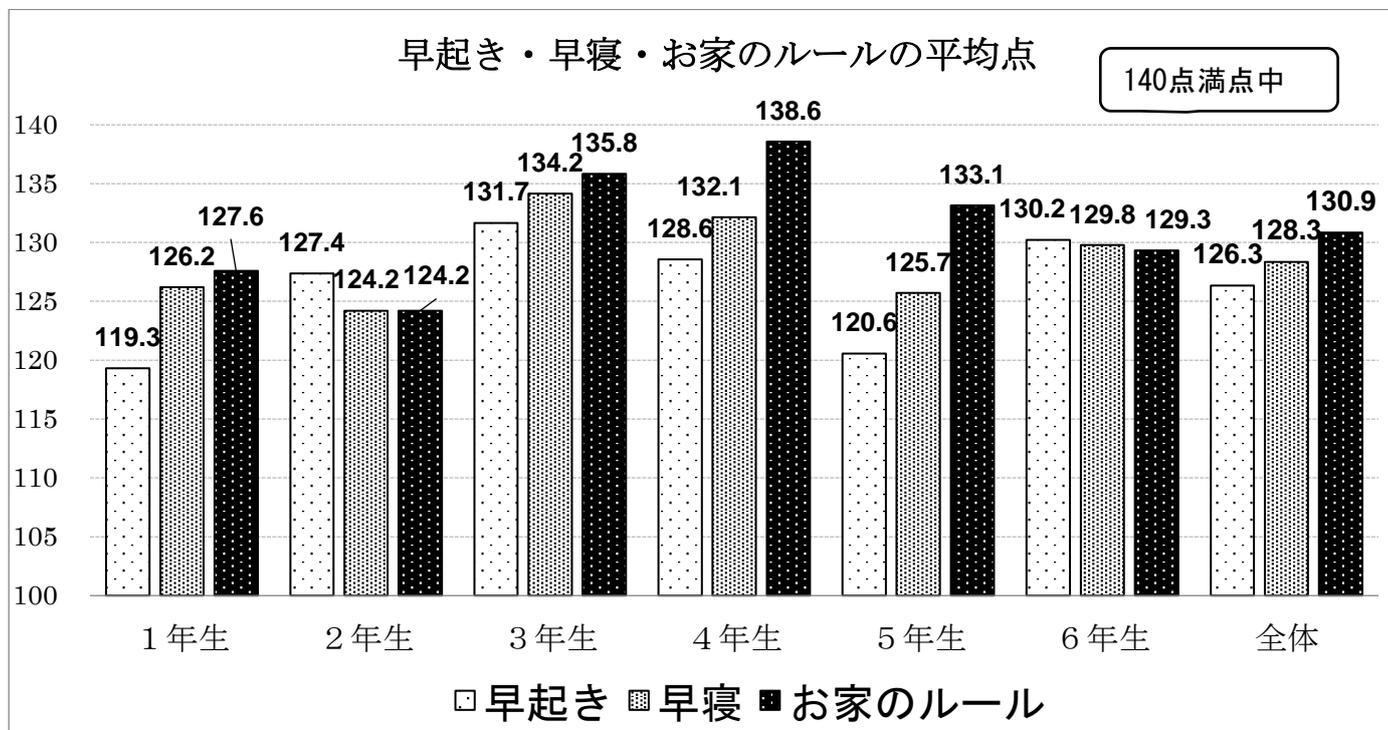
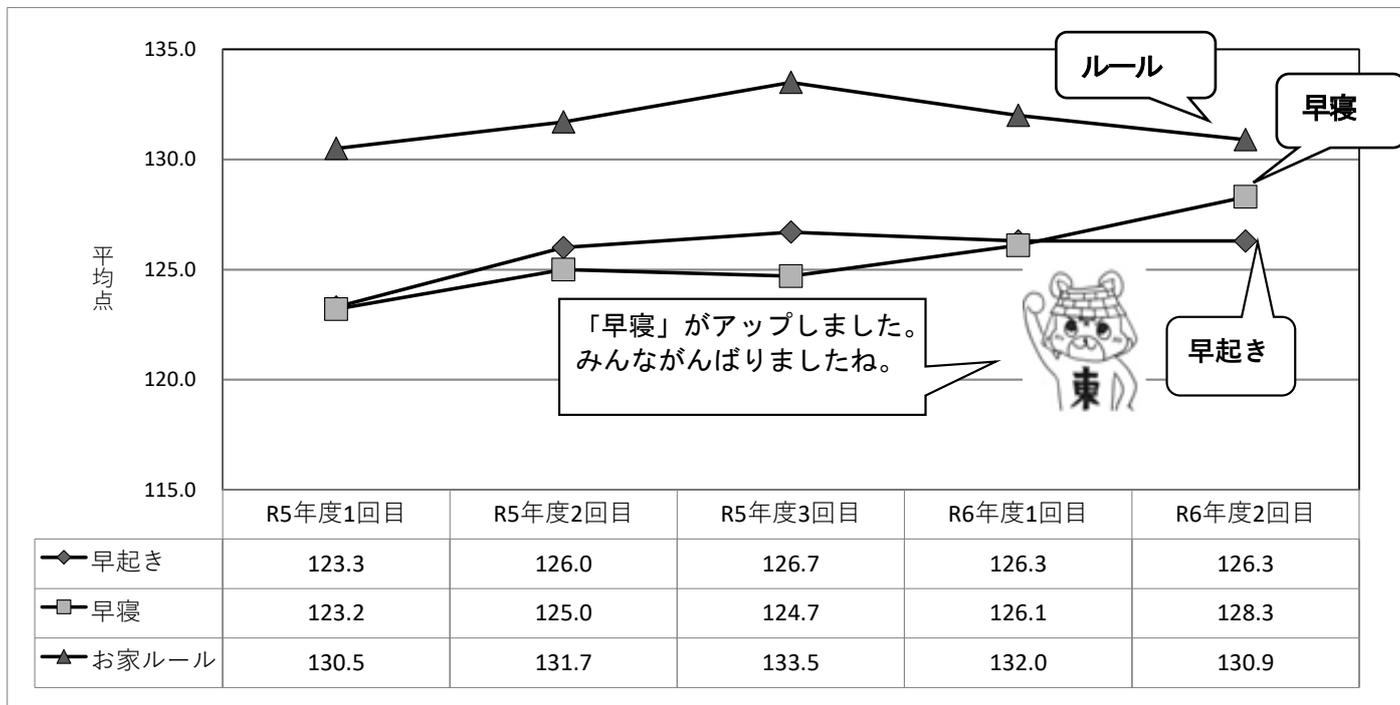
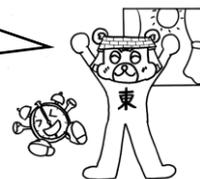
やけどした場所に水ぶ
くれができれば、つぶ
さずに病院を受診。



温かい温度でも同じ
場所に長時間あてる
と低温やけどの危険。

第2回 げんきアップ週間の結果

ご協力ありがとうございました。
冬休みもよろしくお祈りします！



「げんきアップカード」に温かい励ましのコメント、ありがとうございました。

寒くなってきて、「早起き」が難しいかと思いましたが、前回と同じ点数で現状を保っています。そして「早寝」が徐々に点数がアップしていて素晴らしいです。時間の使い方を工夫して少しでも睡眠時間を確保できるようにしたいものです。「お家のルール」については、今一度ご家庭で話し合い確認してください。冬休みも良い生活習慣が継続できるように、引き続き声掛けをお願いいたします。