



令和5年12月4日
 横浜市立白根小学校
 校長 海老澤 孝代
 養護教諭 叶 京加

今年も残すところあとわずかとなりました。いろいろなことがあった一年。皆さんの心と体の調子はどうだったでしょうか。冬休みを楽しく過ごせるように引き続き手洗い、うがいをして感染症予防に努めてほしいと思います。

いよいよ本番! さむ **寒い** らいしつ **と来室するみなさんへ**

「先生、さむいです~!!」と保健室にやってきた人の様子を見ると「その服装では寒いかも・・・」ということが多いです。肌着を着ていない、短いスカートやズボン、ボタンをかけていない、調節できる上着を持ってきていない・・・。「おしゃれ」「お気に入り」「動きやすい」から選びたくなる気持ちもわかりますが、どうしてもマイナス面が目立つのです。保健室には、からだ冷えてしまったときに使えるものもありますが、もちろん、本来は体調を崩した人のためのものです。数に限りもあります。学校は集団生活なので一人ひとりに合わせた室温の調整は難しいです。肌着を着たり、分厚い靴下をはいたり、保温性の高い洋服を着たり、脱ぎ着できる上着を持ってきたりと、服装を寒さに合わせて整えることが大切です。また、ストレッチや軽い運動を取り入れてからだを積極的に動かすことでもからだをあたためることができます。



カラカラだから…大事です! 冬の乾燥対策

本格的な冬が到来しました。寒さとともに空気が乾き、風邪・インフルエンザの流行（これらのウイルスの多くは乾燥した環境を好みます）や、お肌のトラブルが増える時季です。乾燥対策の基本として「加湿」がありますが、もうひとつ、「水分補給」を忘れてはいませんか？

のどの乾燥対策アレコレ

- 部屋を加湿する (湿度50~60%程度)
- こまめに水分をとる (常温の水か白湯がよい)
- 口呼吸ではなく、鼻呼吸をする
- うがいをする (のどの奥にも届くようにする)
- マスクをする (呼吸による保湿効果)

部屋の空気に潤いを…室内の乾燥対策

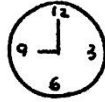
- ぬらしたタオルをかける
- 霧吹きで水分を散布する
- 観葉植物を置く
- 湯を張った洗面器を置く
- 床や窓を水拭きする

ふゆやす

冬休みはこれをするチャンス！



しょくせいかつ みなお
食生活を見直す



しっかり
すいみんをとる



うんどう
運動する

だれ なに
「どこで/誰と/何をして/
なんじ かね わす
何時に帰る」を忘れずに



健康って何だろう

健康って、どういうことでしょうか？ 毎日、心も体もびのびと元気に、楽しく過ごせるといいですね。そのためには、右の表のようなことに気をつけましょう。

あなたの健康を守るのは、あなた自身です。心と体の声に耳を傾けて、元気がないときは、しっか

り休むことも大切です。心と体のパワーを充電して、元気な笑顔の毎日を送ってくださいね。



- ぐっすり眠る
- 朝ごはんを食べる
- 適度に体を動かす
- 食事のバランスに気を付ける
- 生活リズムを整える
- 夜更かしをしない
- 寝る前にゲームやパソコンは使わない



感染症予防のための冬休みの健康観察のお願い

日頃から本校の教育活動に御協力いただきありがとうございます。

冬季休業中の健康観察表は配付いたしません。保護者の皆様におかれましては、冬季休業中もお子様の健康観察を継続していただきますようお願いいたします。

毎朝、次のような症状はないか確認してください。

- 37.5℃以上の熱がある
- 咳をしている
- のどの痛みがある
- 頭痛がある
- 倦怠感（全身のだるさ）を訴えている
- 息苦しさがある
- 腹痛がある
- 下痢・嘔吐がある

発症日を入れてね

登校再開日早見表

元気回復

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
新型コロナウイルス	症状軽快	症状軽快	症状軽快	症状軽快	症状軽快	症状軽快	登校再開	登校再開	登校再開
インフル	解熱	解熱	解熱	解熱	解熱	解熱	登校再開	登校再開	登校再開

コロナもインフルもここは同じ / 基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」

健康で安全に
すごせましたか？



今年1年、