

ほけんだより 12月

令和6年11月29日
川中島小学校 保健室

寒さとともに、だんだんと日が短くなってきました。1年の中で日照時間が最も短くなる日を「冬至」と言い、今年は12月21日が冬至の日です。冬至には、ゆず湯に入る風習があります。ゆず湯に入ることによって、血行促進やかぜの予防、リラクゼーション効果も期待できます。今年も残り1か月、生活習慣を整えて元気に過ごしましょう。

保護者の方へ

インフルエンザが流行する季節となりました。インフルエンザは、発症日を0日とし「発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで」が出席停止期間となります。出席停止期間を守り、回復に努めていただきますようお願いいたします。登校を再開する場合、学校ホームページに掲載しております「療養報告書」に必要事項をご記入いただき、学級担任へご提出ください。

冬の事故やけがに気をつけよう！



★暗くなる前に帰りましょう

.....

暗くなり始める時間は、交通事故が多い時間帯です。冬は暗くなるのは早いので、早めにお家に帰るようにしましょう。

★ポケットから手を出しましょう。

.....

寒いとポケットに手を入れたいくなりますが、転んだときに手をつけず、大きなけがに繋がります。寒いときは手袋などであたたかくしましょう。

★やけどに気をつけましょう。

.....

使い捨てカイロや湯たんぽを使用するときは、低温やけどに注意しましょう。長時間の使用や貼ったまま寝るのはさげましょう。

★自転車の交通ルールを守りましょう

.....

飛び出しや信号無視はとても危険です。また、暗くなると見えにくくなるため事故につながりやすくなります。交差点などでは「右見て左見て、もう1回右」を見ましょう。

