

# ほけんだより



枚方市立長尾小学校

寒い日が続きますが、みなさん体調は大丈夫ですか？長尾小学校ではインフルエンザの感染はまだ見られませんが、37.5℃以上の発熱で休む児童はチラホラいます。手洗いうがいや防寒でコロナウイルスだけでなく普通の風邪にもかからないように気を付けましょう！

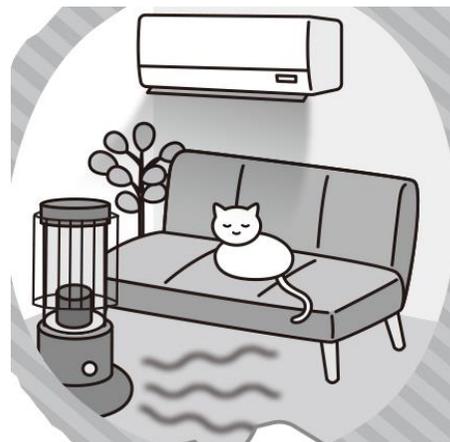
## カゼの季節、こんな人は気をつけて

- ・夜更かしをしている
- ・運動不足
- ・食べ物の好き嫌が多い
- ・水分をあまりとらない

当てはまるものはありませんでしたか？  
左のような生活を続けているとカゼのばい菌に対する「抵抗力」が落ちてしまいます。体調を整えてばい菌に負けないようにしましょう！「なんかしんどいかも」と思ったらゆっくり休みましょね。

## 下着で寒さ対策をしよう

暖房器具で部屋を暖めて快適に過ごしていると思いますが、その気温がちょうどいいと思うかどうかは人それぞれ。もしかしたらちょっとあったかすぎると思う人もいるかもしれません。また、外に出ると上着をしっかりと着ていても寒かったりしますね。そんなときには下着を着るのが効果的です！



暑い時には汗を吸収して体の冷えを防ぎます。

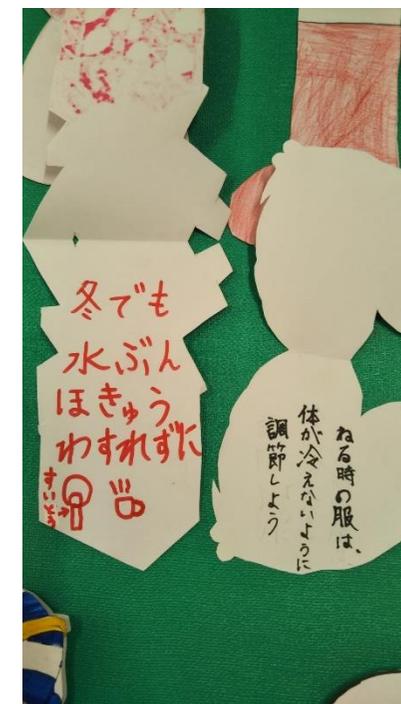
寒い時にも下着を1枚着ることによって空気の層ができて保温効果が高まります。



★たかが下着と思わず毎日着るようにしてください。

## 保健委員会の活動

11月29日にあった保健委員会では、冬を健康で元気に乗り切るための「健康メッセージ」を考えました。ちかいうちに渡り廊下の掲示板に貼るのでぜひ見てみてください！ツリーの飾りをめくるとメッセージを見ることが出来ます。もうすぐクリスマス、みなさんに健康のプレゼントが届けられますように。



## 保健室からの連絡

- 冬休みに病院受診を**  
春に受けた健康診断や秋の視力検査で病院受診が必要だと言われているけど忙しすぎてそのままになっている人いませんか？時間のある冬休みに病院を受診しておきましょう。
- 学校事故のスポーツ振興センターへの申請**  
学校でのけがで病院を受診されて、申請をまだされていない方は用紙の提出をお願いします。用紙をお持ちでない場合、保健室までご連絡下さい。
- 学校だより・学年だより・ほけんだより・給食だよりの配布方法を変更します**  
・省資源及び業務改善の一環として上記お便りの配布をお子様のタブレット、クラスルームを通じて行います。  
・1月号より開始します。(前月の末日までに配布します。)  
・長尾小学校ブログにも掲載していますので、必要に応じ確認、印刷してください。(お子様を通じて、紙媒体を職員室に取りに来ていただいても構いません。)  
・長尾小学校ブログは、検索をかけていただくと、「枚方市立長尾小学校-schoolweb.ne.jp」と表示されます。

