



枚方市立長尾小学校

寒い日が続きますが、体調を崩していませんか？ 20分休みや昼休みには運動場で遊んでいる元気な人たちを見かけ、感心するばかりです。新型コロナウイルスの第8波やインフルエンザの流行についてのニュースがよく見られるようになりましたが、感染対策をしっかりとって寒い冬も元気に乗り切りましょう!!

感染対策をしよう

感染対策には自分の免疫力を高めることと、ウイルスが増えない環境を作ることが大切です。そのためのポイントを紹介합니다。

免疫力を高める



健康に生活する基本は「早寝・早起き・朝ごはん」です。

冬休みになると生活リズムが崩れる人もいますが、規則正しい生活をするのが免疫力を高めることに繋がります。

環境を整える

部屋の湿度を適切に保ち、定期的に換気をしましょう。

湿度の目安
✖ 40%以下: ウイルスが増殖・活性化する
◎ 40~60%: ウイルスが増殖・活性化しにくい
▲ 60%以上: ジメジメしてダニやカビが発生しやすい



冬の事故に気をつけて!

交通事故

暗くなる時間が早くなっています。明るい服を着て出かけ、早めの帰宅を心がけましょう。



やけど

暖房器具のまわりで遊んではいけません。また、使い捨てカイロなどによる低温やけどにも注意。



保健室からの連絡

① 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、忙しいでつい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。

② 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。

③ 先日4年生を対象に性教育を実施しました

高学年になってくると第二性徴期に入り、体や心のことで悩むことがあるかもしれません。そういうときは保健室に相談にきて大丈夫です。

④ 感染対策について

冬場になると感染症が流行します。体調が悪いとき、熱があるときなどは無理せず自宅でゆっくり休んで、早めに体調を治しましょう。

