



12月の保健目標

冬を元気に過ごそう



大切なのは... ○○の呼吸!

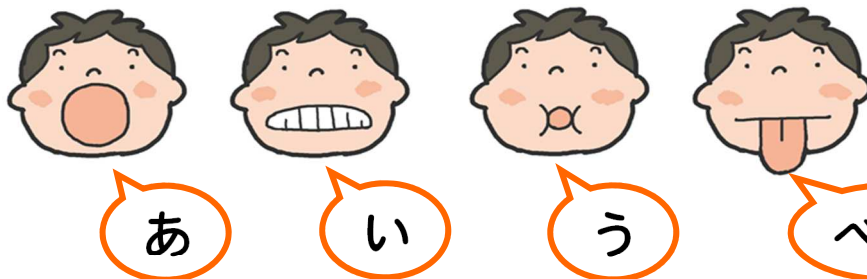
→ それは、はな(鼻)呼吸 です!

鼻呼吸のココがすごい!

マスクを付けている時間が増え、ついつい鼻呼吸から口呼吸になってしまいがち。ですが、鼻呼吸には、もともと体に備わっている加湿器・空気清浄機のようなはたらきがあり、健康のためにとっても大切なんです!!

そこで今回は、口呼吸から鼻呼吸へ変えていくための「あいうべ体操」を紹介します☆

- ◎口やのどの乾燥をふせぐ
- ◎口の中の殺菌効果が高まる
- ◎いびきの軽減・予防に
- ◎基礎代謝が上がる
- ◎もちろん、感染症予防にも!



口を大きく動かして、それぞれ1秒ずつキープし、10回くり返します。これを1日3セット行うと効果的です。

スリッパに 想いをこめて

保健委員会のみなんで、「トイレをもっと大切に使うように」という想いをこめて、スリッパに絵を描きました。右と左のペアが分かりやすいように工夫しています。次に使う人や、まわりの人のことを考えて、スリッパが並ぶといいなあと思います。



おうちの方へ 裏面もお読みください → →

保護者の方への保健だより

感染症が流行する季節となりました

昨日、県のリスクレベルが最も高い「5」段階に引き上げられました。

新型コロナウイルスに限らず、インフルエンザや感染性胃腸炎など様々な感染症が心配される季節でもあります。日常の感染症対策としてはこれまで行ってきた事と変わりありませんが、ご家庭でもより一層の徹底をお願いできれば幸いです。

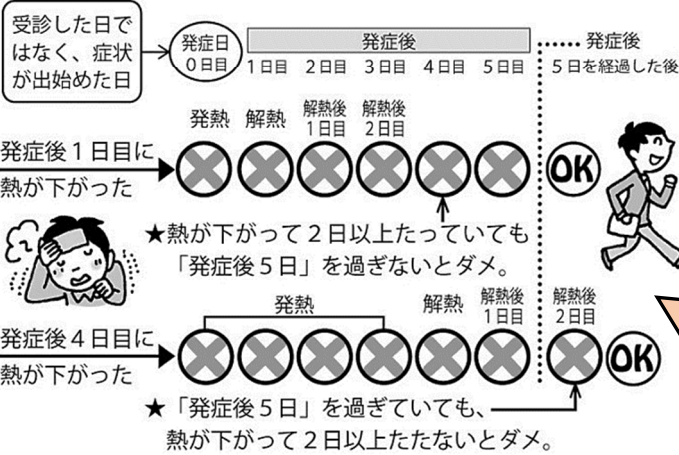
早わかり

インフルエンザの出席停止期間

インフルエンザと診断された場合の出席停止の期間は、法律^{*}で次のように定められています。

発症した後5日を経過し、かつ、^{けつ}解熱した後2日（幼児にあっては、3日）を経過するまで

● 実際の例で考えてみると… ●



※学校保健安全法施行規則の一部を改正する省令（平成24年文部科学省令第11号）

医療機関を受診後、学校感染症の診断を受けた場合は、速やかに学校までご連絡をお願いします。（出席停止となります。）

ご家族の体調が優れない場合など、登校に不安を感じられる場合も、登校前に一度ご相談ください。

インフルエンザの場合、最初に熱が出た日を発症日(0日目)として、翌日から1日目、2日目…と数えます。発症後5日経っていても、解熱した日がいつかによって登校可能かどうかが変わります。

ご不明な点などありましたら、学校までお尋ねください。

体を温める食べ物は何？

食べものには体を温めるものと、冷やすものがあります。この中の温めるものはどれでしょう？



見わけるコツは…

土の中にできる

発酵している

色が濃い

かぶ とうもろこし 人参 じゃがいも きのこ しょうが ねぎ しょうゆ 味噌 納豆 漬物