

すこやか

【おうちの人といっしょに読みましょう】



令和5年11月30日
笠間小学校 保健室



11月中旬ごろから気温がぐっと下がり、体調をくずす人が出ています。食事やすいみんなどをしっかりととり、寒さやウイルスなどに負けない体づくりをしましょう。また、12月は水泳学習が予定されています。朝の健康観察等をしっかり行い、体調を確認してから参加をするようお願いいたします。

かんせんしょうたいさく

感染症対策につとめましょう

きほんてきなかんせんしょうたいさくは、自分じんのはんだんでおこなわれているところですが、さむい冬もげんきにすごせるよう、下のようなたいさくをさんこうにして、よぼうにつとめましょう。

《たいちょうが わるいとき》

- ☞ むりをしないで、休ようをとる。
- ☞ しょうじょうがしんぱいな時は、びよういんへ行く。



《かんせんしょうを よぼうする》

- ☞ こまめに手をあらう。て・ゆびのしょうどくする。
- ☞ かんきをする。
- ☞ 3みつをさけて、人とのきよりをとる。



《せきエチケットで まわりへの思いやりを》

- ☞ せきが出るなどしょうじょうがあるときには、せきエチケットを行う。
 - ① マスクをつける。
 - ② ティッシュやハンカチなどで口やはなをおおう。
 - ③ 上着のうちがわやそででおおう。



薬物乱用防止教育について

○ 笠間市では、市内小中学校において「薬物乱用防止教育プログラム」での、薬物に関する指導を行っており、本校でも各クラスで実施をしています。

○ 薬物については、保健の授業や薬物乱用防止教室などでも学ぶところですが、このプログラムでは、小学1年生から中学3年生まで9年間を通し、医薬品の使い方をはじめ、違法な薬物やたばこ、酒の危険性や害について学びます。また、薬物等の誘いにきっぱり断る大切さについても合わせて指導しております。

○ ご家庭でも、薬物の害や危険性、そして、医薬品の正しい使い方などについて、お子さんと確認していただければと思います。



風邪

かな？

おもったら...

水分補給

だっすいじょうたいににならないように、意識的に水分をとりましょう。冷たいものより室温くらいのもものがオススメ。



睡眠をとる

ゆっくり休むのが一番。休むことで、体にある回復力や病原菌と戦う力を高めることができます。



栄養補給

細菌やウイルスと戦うために、食事をしましょう。おかゆややわらかく煮たうどんなどがオススメです。のどが痛いときはゼリーなど食べやすいものを取りましょう。



第2回笠間元気ウィークのご協力 ありがとうございました

11/6～11/12の7日間、笠間元気ウィークの取組にご協力いただき、ありがとうございました。今後もよい生活リズムを意識して体調に気を付けてすごしていただければと思います。

なお、結果につきましては、後日改めてお知らせいたします。

