



「さむいね〜！」があいことばになってきました。毎朝ふとんから出るのがつらくて「めざまし時計」とたたかっている人も多いと思います。朝の着替えが素早くできるよう、ふとんの横に翌日の服を準備してから寝るなど工夫しましょう。登校するときは「3つの首」を温めて、寒い朝を乗りきりましょう。

冬になるとカゼが流行しますが、寒いからカゼがはやるのでしょうか？とても寒い、南極に住む人たちはカゼばかりひいているのでしょうか？・・・そんなことはありません。カゼのウイルスは、寒さが好きなのではなく乾燥が好きなのです。冬は空気が乾燥しています。家の中も暖房をつけると部屋の空気が乾燥してウイルスが元気に飛び回るから流行するのです。部屋の換気と加湿をこころがけましょう。



小野小でもインフルエンザにかかる人が増えています。手洗い・うがい、人ごみではマスクをつけて、しっかり予防しましょう。学校で体調が悪いと感じたら、早めに保健室に来てください。インフルエンザにかかったり、カゼをひいてしまったら、無理をしないで家でゆっくり休みましょう。

3つの首ってなに？

寒い時に温めると体全体がぽかぽかになる 3つの首があります。



*寒いからと、ポケットに手をいれて歩いていませんか？とっさの時に危ないので、寒い時は手袋をつけましょう。3つの首をあたためておけば、たくさん着こまなくても、あたたかくすごせますよ。

かぜ 風邪かな？ おも 思ったら…

すい みる 睡眠をとる
 ゆっくり休むのが一番。
 やす 休むことで、体にある
 かい ふくりよく びょうげんきん たたか 回復力や病原菌と戦う
 ちから たか 力を高めることができます。



すい ぶん ほ きゅう 水分補給

だっすいじょうたい 脱水状態にならないよ
 いしきてき すいぶん 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
 のものがオススメ。



えい じょう ほ きゅう 栄養補給

さいきん 細菌やウイルスと戦うため
 たたか 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。



【 おうちのかたへ 】

5月から人の動きが活発になり、あらゆる感染症が一気に流行しています。三田市内の学校でも、インフルエンザによる学級閉鎖は、5月以降途切れたことがなく、本校も5・6年生で対応したところ。ほかに、新型コロナウイルス感染症・溶連菌・咽頭結膜熱などの罹患者が多数報告されており、感染性胃腸炎（ノロウイルス）も増え始めています。年末年始は楽しい行事もあり夜更かししてしまいがちですが、なるべく生活リズムを整え、体調を崩さないようお子様の体調管理をお願いします。

ま よ なか ねん まつ ねん し とつ ぜん たい ちよう ふ りよう 真夜中に 年末年始に 突然の体調不良…そんなときは？

ねん まつ ねん し いりようき かん やす ひ かぎ はつねつ 年末年始、医療機関がお休みの日に限って発熱したりケガをしたりする子どもたち。
 だん わ そうだん れんらくさき ige というときのために、電話で相談できる連絡先があります。



れい 例

<h1>#8000</h1> <p>いりよう そうだん こども医療でんわ相談</p>	<p>きゅうじつ やかん じゆしん ほんだん まよ しょうにかいし 休日・夜間に受診などの判断を迷ったとき、小児科医師・ かんごし そうだん ぜんこくとういつ たんしゆくばんごう 看護師に相談できます。全国统一の短縮番号です。</p>
--	---

<h1>#7119</h1> <p>きゅうきゅうあんしん じぎょう 救急安心センター事業</p>	<p>きゅう びょうき きゅうきゅうしゃ よ ほんだん まよ 急なケガや病気で救急車を呼ぶかどうかの判断に迷ったと き、せんもんか からアドバイスを受けられます。</p>
--	---

※お住いの地域によっても異なりますので、調べておうちでも貼りだしておくのがおすすめです。

※ 冬休みを利用して、健康面で気になるところを受診するなど、新学期が健康に
 迎えられますよう、よろしくお祈いします。

