

# ほけんだより12月号



新渡戸文化学園

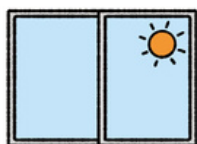
保健室

鈴木 清水

気づけば今年も残りわずかとなりました。朝夕の冷え込みがぐっと強まり、子どもたちの体調の変化も見えやすくなる季節です。元気に冬を過ごせるよう、今月も保健室からおたよりをお送りします。

## 規則正しい生活をしよう！

冬休みが近づくと、つい寝る時間が遅くなりがちです。睡眠が足りないと、免疫力が下がって風邪をひきやすくなります。朝ごはんをしっかりと起きて、一日元気にすごせるよう生活リズムをととのえましょう。



## ふゆ のケガに気をつけよう

ポケットに手を入れたまま転ぶ、暗くて自転車や運転手からみえずに事故やケガが起こる等の、冬特有の事故が多くなります。あぶないことをしていないか振り返りましょう。

### 冬の交通事故はなぜ多い？

雪で周囲の状況が見えにくい



暗くなる時間が早く、歩行者や自転車が見えにくい



帰省や旅行で車の交通量が増える



積雪や凍結で道路が滑りやすい



## 感染症に気をつけよう！

冬本番が近づき、朝晩の冷え込みが強くなってきました。

この時期は、インフルエンザ・かぜ・胃腸炎などの感染症が流行しやすくなります。子ども園でも体調を崩す児童が増えてきています。感染症から体を守るためには、毎日の小さな習慣がとても大切です。

### ★体調が悪いときは無理をしない

熱・せき・腹痛などがある場合は、早めに受診し、登校前に必ず家庭で様子を見てください。

### ★せきエチケットを忘れずに

せきやくしゃみが出るときは、マスクや袖で口をおさえましょう。

### ★手洗い・うがいをていねいに

外から帰ったとき、食事の前は必ず石けんで手を洗いましょう。

## 冬に流行しやすい感染症

### インフルエンザ



### ノロウイルス



### 新型コロナウイルス

