



12月になり年の瀬を迎える季節になりました。

11月に入ったところからインフルエンザが増加傾向にあります。

また、全国的に溶連菌感染症や咽頭結膜熱なども例年より多く報告されています。手洗いうがい

マスクの着用など基本的な感染症対策をしましょう。

もうすぐ冬休みです。けがや病気に注意して今年を締めくくりましょう。

<ぐっすり 眠るコツ>

●寝ている間に胃や腸が活動すると熟睡できません。食事は寝る数時間前に済ませておきましょう。



●入浴は体が温まり血液の流れがよくなりリラックスでき、寝やすくなります。お湯の温度は38～40℃。



●強い光を見ると眠りにくくなります。寝る前(1時間)は、ゲーム機などは使わないようにしましょう。



●考え事をするとなかなか眠れません。穏やかな気持ちで布団に入りましょう。



③ ② ① ④

<ポケットに手を入れるのはやめましょう>

学校に来る時、学校の廊下を歩くと、ポケットに両手を入れている人を見かけます。

ポケットに手を入れていると、手が使えません。

こけた時に顔や歯を打ったり、動きが悪くなり物に当たったり、けがをしやすくなります。

手が冷たいときは、手袋をしましょう。体を動かすときは両手はいつでも使える状態にしておきます。



<おうちの方へ>

インフルエンザが流行っています。高熱が出なくてもなくてもインフルエンザ陽性のことがあります。咳や鼻水、体がだるいなどの時は受診をお勧めします。また、朝の健康観察をして頂き登校の判断をお願いします。朝の気温が低くなってきています。体温維持のためカロリーが多く消費されます。朝から元気に学習や運動ができるように、朝ご飯をしっかりと食べ登校するよう声かけをお願いします。

【体のクイズ】

問1 子供の歯(乳歯)は生えそろうと全部で何本あるでしょう。

- ①10本 ②20本 ③30本

問2 大人の歯(永久歯)は生えそろうと全部で何本あるでしょう。

- ①8～12本 ②18～22本 ③28～32本



* 答えはこのほけんだよりに乗っています。