

すくすくつうしん

～ほけんしつだより～

令和5年12月25日
北区立岩淵小学校
校長 野尻 史子
養護教諭 小柴 玲子

明日から冬休みです。12月になって急に寒くなり、後半は欠席する人が多くなりました。

2週間ほどのお休みですが、体をゆっくり休めて、1月9日に元気に登校してほしいと思います。

インフルエンザ、溶連菌感染症、咽頭結膜熱

にかかると多く見られています。

インフルエンザは、急に体調が悪くなり熱が出るのが特徴です。体の痛み(筋肉痛、関節痛)もあります。

溶連菌感染症は体調不良が長く続き、熱も上がったたり下がったりしているようです。治る頃に診断された人も多くいます。

咽頭結膜熱は、医療機関によっては「アデノウィルス」と診断されます。咽頭結膜熱と溶連菌感染症は、発熱とともに、強い喉の痛みがあるようです。

これらは学校でみていた子供たちの様子ですが、大人も感染していて、子供だけの病気ではありません。

年末は保護者の方々もお忙しいと思いますが、くれぐれもご注意ください。

🌸 体温計の正しい使い方 (わきの下で測る体温計の場合)



① かわいたタオルなどで、わきの下のあせをふきます。



② わきの下のくぼみに、体温計の先を下から差しこみます。



③ わきを閉じ、反対の手でうでを軽くおさえて、音が鳴るまで待ちます。



冬休み中、気をつけて

上手なおやつのと리카た

栄養は、1日3度の食事からとるのが基本です。おなかのすくときなどはおやつを食べますが、おやつは時間や内容に注意して上手にとりましょう。

時間に注意



おやつは、朝昼夕3食のリズムをくずさないように、時間を決めてとりましょう。

砂糖やし質のとり過ぎに注意



おかしには砂糖が、スナックがしにはし質が多くふくまれています。

食べる量に注意



1日のおよつのは、200キロカロリーを目安にします。

食べ過ぎを防ぐこつ

あらかじめ食べる分をとり分けておく



ふまふま



箱やふくろに書かれた成分表示を活用する

いっしょにとる飲み物のカロリーにも注意



© 少年写真新聞社 2023

良いお年をお迎えください！