

ほけんたより12月

つい先日まで、12月だということを忘れてしまうほど暖かい日が続いていましたが、今週からは、本格的な冬が訪れます。体が寒さに慣れていないので、体調を崩す子も増えてきました。練馬区では、インフルエンザがはやり始め、学級閉鎖をする学校も出てきています。

カゼ・インフルエンザに

負けるな!



欠席連絡の際は、体温や症状もお知らせください。
出席停止の時に保護者の方にご記入いただく「登校届」は、練馬小学校のホームページからもダウンロードできます。

感染症発生状況

11月は、学校感染症のお休みはありませんでした。

今は、溶連菌感染症のお休みが出ています。



ちょっとしたゆだんがかぜのもと

よふかし
こたつでうたたね ZZZ...

「はやくねなさい!!」

てあらしいしないでたべる

ゆだめ

かぜのひきははじめ・なおりかけは、ゆだんせず、ムリをしないで!

ゾクゾク

ハクション

すやすや〜♪

口呼吸から鼻呼吸に変えよう

口の周囲や舌の筋肉が弱いのかもかもしれません

やってみよう

あいうべ

あー



いー



うー



べー



10回で1セット
1日に3セット
やってみよう

※あいうべ体操は「みらいクリニック」院長 今井一彰先生考案の体操です

かぜの症状

ここまできたら、インフルエンザを疑おう

のどの痛み・せき・くしゃみ・鼻水・頭痛・寒気・発熱・急な高熱・全身の痛み

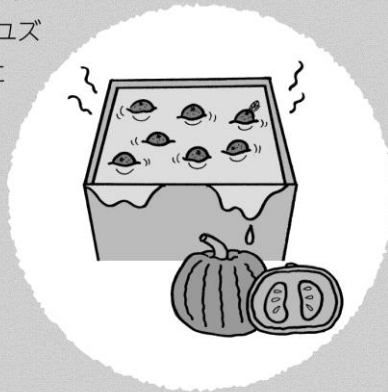


冬至は「かぜ予防の日」?

1年の中で昼がいちばん短く、夜がいちばん長い日を『冬至』といいます(2018年は12月22日。年によって変わります)。この日にカボチャを食べ、ユズをうかべたお風呂に入るとかぜをひかなくなる、という言い伝えがあります。

カボチャに含まれているカロテンやビタミンA、ユズに含まれているビタミンCは、かぜ予防に効果があるといわれています。また、ユズのいい香りがするお風呂にゆっくり入ることでリラックスでき、寒さで冷えた体をあたためられます。

こうしてみると、昔の人たちが経験したことが長い間にわたって伝えられてきたのかもしれないね。



年末年始

急な病気で

あわてないために

病院がお休みの時に限って、熱が出る…。という声も聞かれます。年末年始のお子さまの急な発熱やケガに備えて、近くの救急病院の診療時間を確認しておきましょう。また帰省先や旅行先の救急病院の情報も把握しておくとう安心です。

小児救急でんわ相談も活用しましょう

「病院を受診したほうがいいのかどうか…」と迷ったときの電話相談窓口があります。

小児科医師や看護師がお子さんの症状に応じた適切な対処の仕方や受診する病院等をアドバイスしてくれます。



病院へ行く?救急車を呼ぶ?迷ったら…

東京消防庁救急相談センター

#7119 もあります。

寒いときこそ、
背すじをのぼして!



寒くなってきたので、ポケットに手を入れたまま歩いている子をよく見かけます。登下校時は手袋をして、ポケットから手をだして歩きましょう。また、胸を張って歩いた方が、胸やおなかと服の隙間が無くなり、暖かく感じます。