

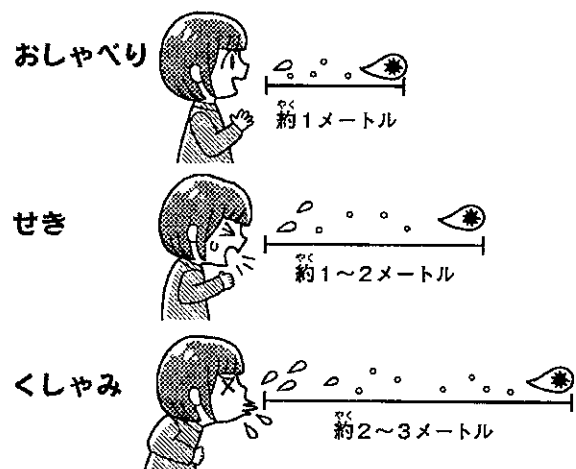


播磨西小学校保健室

日が短くなり、寒さが厳しくなってきましたね。2学期も残りわずかになりました。今年とはどんな1年でしたか？今年はずでにインフルエンザが流行し町内で学級閉鎖になったクラスがたくさんありました。こまめな手洗い・うがいを心がけ、残り少ない2023年を元気に過ごしましょう。かぜとインフルエンザは同じような症状が出ることが多いです。「ちょっとしんどいかも」と思ったら、早めにお医者さんに診てもらうことが大切です。3学期に、また元気いっぱいのみなさんに会えることを楽しみにしています。

“飛まつ”が飛ぶきよりを 見てみよう

かぜやインフルエンザの原因となるウイルスをふくむ飛まつは、想像以上に遠くまで飛びます。



© 少年写真新聞社 2023

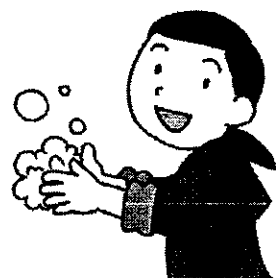
せきエチケットをしよう

マスクをしていない状態でくしゃみや咳をするとウイルスが遠くまで飛びます。

風邪をひいてくしゃみや咳がよく出るときは自分の体が弱っている状態が多いです。周りにうつさない、自分の風邪を悪化させないためにも人が多いところに行くときはマスクを付けることで予防にもつながります。

くしゃみや咳が出そうなときは口元を手で押さえるなどして、人に向かってしないように気を付けましょう。

食事の前や、トイレの後は必ず手を洗いましょう。症状がでたら、病院に行って原因を確かめましょう。



★保健室に来た人

	けが	びょうき
9月	220人	160人
10月	233人	142人
11月	195人	102人
12月	112人	74人

★保健室に来た理由

	けが	びょうき
1位	だぼく	ずつう
2位	すりきず	しんどい
3位	きりきず	ふくつう

※12月14日現在

今年は例年より早くインフルエンザの流行がありました。熱はでなかったけど、のどに痛みや咳が出るなど風邪をひいたという人も多かったのでは？体調が悪くて保健室に来た人の数は昨年に比べてかなり多くなっていました。新年を元気に迎えるために、冬休みも規則正しい生活を心がけて過ごしてくださいね。

けがは打撲が1番多かったです。小さな油断が大きなけがにつながるよう、準備運動をしっかりと行いましょう。



楽しいイベントが多い冬休み。でもよく寝て生活リズムを崩さないようにしましょう。

しっかり寝るコツ

適度な運動

寝る時間・起きる時間を一定にする

朝起きたら太陽の光を浴びる

寝る前にスマホやゲームをしない

イベントがたくさんある冬休み、ついつい楽しくていつもより寝るのが遅くなってしまった！そんな日もきくとあると思います。ハッと気が付いたとき生活のリズムを戻してあげましょう。

3学期のスタートを眠くて目が開いていない状態で迎えるのはもったいないです。休みの日だからと、学校がある日の起きる時間から大幅に遅くならないように気を付けましょう。

ゲームやスマホ、テレビの利用時間や利用時の姿勢も意識して過ごしてくださいね。

