

ほけんだより

平成 30 年 12 月 17 日 (火)
 杉並区立高井戸第四小学校
 校長 細川 猛彦

東京都ではインフルエンザの流行が始まりました。区内の小中学校でも、インフルエンザによる学級閉鎖が出ています。本校でもインフルエンザA型と診断された児童がぼつぼつ出ています。御家庭でもお子さんの健康状態の把握をお願いします。特に登校前、体調が悪い時には無理をせず御家庭で様子を見る等、ご配慮ください。咳などの症状が出ているときはもちろん、いつもと違うなど感じた時には検温もしてください。冬休みまであと少しです。元気に過ごしましょう。

★風邪やインフルエンザウイルスの侵入を防ぐにはこまめな水分補給も大切です。御家庭でも声を掛け合うなどしながら心がけてください。

冬休みも健康にすごそう！

き 生活リズムに
きそくな
ならないように！

や りすぎ、
見すぎに注意！
ゲームやテレビ

み がこう！
歯1本1本を
ていねいに

ゆ だんせず
お休み中も
かぜ予防を

す きぎらい
なくして栄養
バランスよく

長いお休み明けは、生活習慣の乱れからくる、体調不良の人が目立ちます。年末年始は特に夜更かしや朝寝坊をしたり、時には、食事の時間がずれてしまうことはありませんか？一度くるってしまったリズムを整えるのは大変です。始業式の日から元気にスタートできるよう、休み中も生活習慣を意識して過ごしましょう。

冬のけんこうチェック

できているものに○をつけよう

<input type="checkbox"/> 手あらいがいをしている	<input type="checkbox"/> 寒くても、からだを動かしている
<input type="checkbox"/> はやねはやおきをしている	<input type="checkbox"/> こまめに部屋の空気を入れかえている
<input type="checkbox"/> すき・さいがなく、なんでも食べている	<input type="checkbox"/> 下着をつけている
<input type="checkbox"/> お風呂であたためり、せいけつにしている	<input type="checkbox"/> かぜなどにかからないうつさない方法を知っている

熱があるときは。
水分補給をこまめにしましょう。エネルギーをたくさん使うので、消化の良い、栄養価の高いものを少しずつ食べましょう。

かぜをひいたときには、こんな食事がいいですね。
温かく、胃や腸に負担をかけず、栄養を吸収しやすいものがありますね。おかゆ、うどんなどに、玉子や白身魚、とうふなどを加えて少しずつ食べましょう。

下痢のときは。
人肌くらいの温かさのもので、水分補給をしましょう。塩分を含むスープなどはおすすめです。消化の悪いものや油っこいものは食べないようにしましょう。

鼻がつまるときは。
湯気がたっている温かいもので鼻の通りをよくしましょう。

のどが痛いときは。
冷たすぎるものや熱すぎるもの、刺激のあるものはやめましょう。のどごしのいいプリンやゼリー、ヨーグルトはおすすめです。