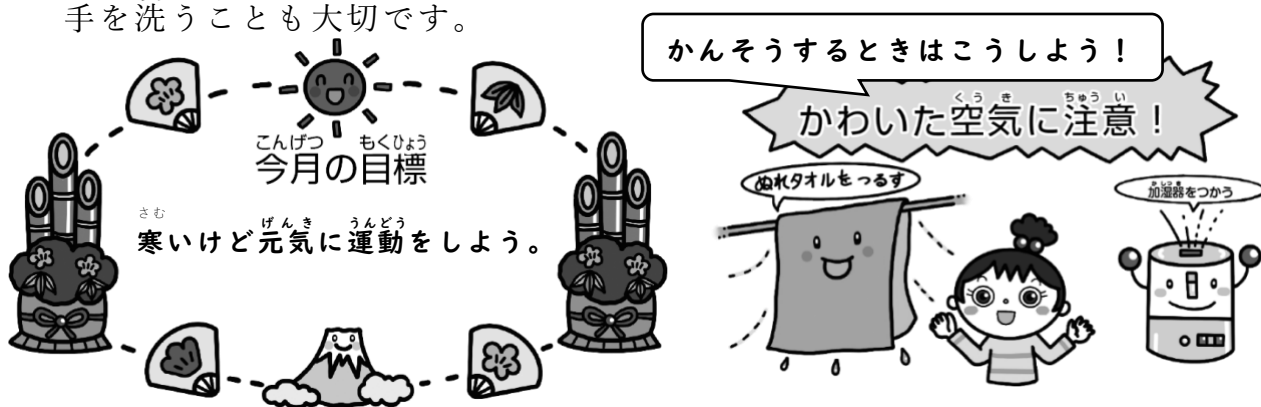


ほけんだより1月

令和6年1月9日
鳴門教育大学附属小学校

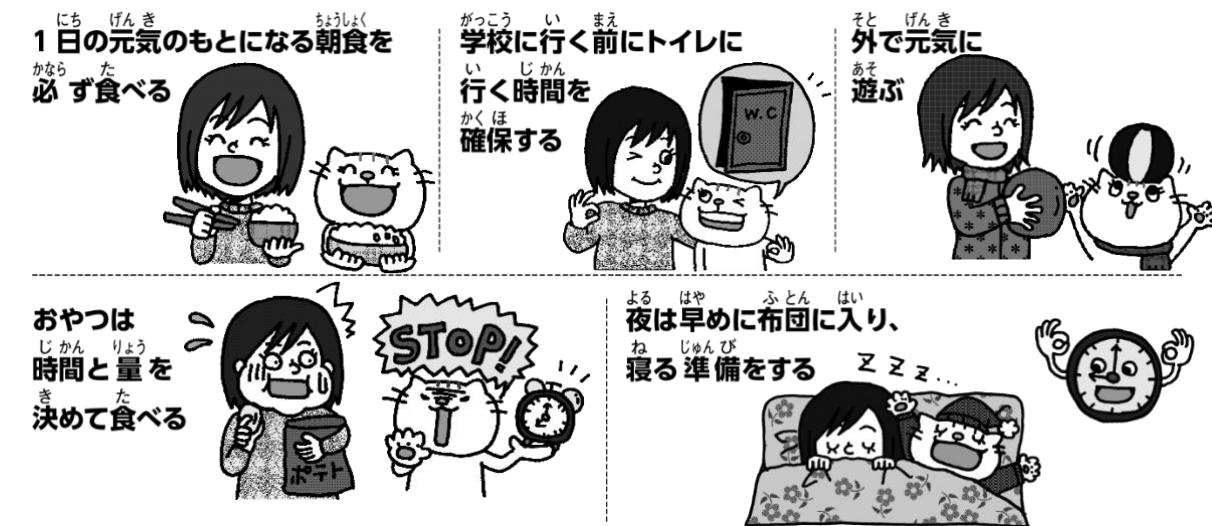
冬休みは元気に過ごせましたか？今年もみなさんの元気な笑顔に会えてうれいす。

かぜ予防の基本は、うがい・手洗いです。とくに食事の前には必ずしよう。「水が冷たいから」と手をぬらすだけではなく、せっけんでていねいに手を洗うことも大切です。



健康な生活リズムで過ごそう！

冬休みが終わり、いよいよ1年のまとめの時期になりました。元気に過ごす健康な生活リズムを考えて過ごしましょう。生活リズムの整え方は次のとおりです。



インフルエンザ警報が発令されています！

徳島県下全域で「インフルエンザ警報」が発令されています。インフルエンザは予防できる病気です。インフルエンザを予防するために、次のことをしましょう。



咽頭結膜熱（プール熱）も警報が発令されています！

咽頭結膜熱とはどのような症状ですか？

→発熱、咽頭炎、結膜炎を主とする急性ウイルス性感染症です。感染力は強く、タオル、ドアの取っ手、エレベーターのボタンなど患者が触れたものを触ることによっても感染する場合があります。

出席停止にはなりますか？

→結膜炎が無く、高熱などの症状だけであれば、プール熱ではなく、アデノウイルスによる咽頭炎ということになり、出席停止にはなりません。

※徳島県 HP 参考

早く起きて、早く寝よう！（すいみんの大切さを見直そう。）

保健委員会の児童が睡眠について調べたことをポスターにして、各教室棟の柱や廊下などに掲示しています。見つけて読んでみてくださいね☆早く起きたら早く眠れるようになりますよ★