ほけんだより12月

☆**お子さまと一緒にお読みください**☆　　令和３年１２月号　柿岡小保健室

今年も残すところあと少しとなりました。今年はどんな一年でしたか？充実した一年になっていることと思います。

また，クリスマス，年越し，お正月など楽しい行事がある冬休みまで，もうすぐです。一年の疲れが出て体調を崩してしまわないように，生活リズムを整えて元気に過ごしましょう。

かぜのひきはじめに注意

こんな症状は、かぜのひきはじめかもしれません。

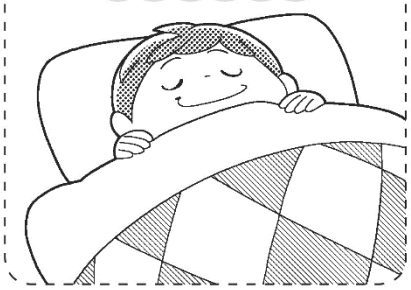
くしゃみ・鼻水

のどのいがいが

ぞくぞくする

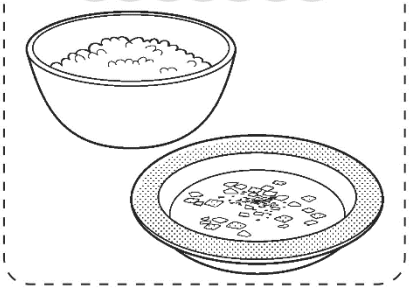
➡ 早めに対応すると、悪化するのを防ぐことができます。

しっかり睡眠



水分補給

消化のよい食事



この症状って**かぜ**？**インフルエンザ**？
それとも**新型コロナウイルス**？

のどの痛みや倦怠感など，どれもよく似た症状です。体調が悪いなと思ったら，無理をせず，早めに休みましょう。

★**インフルエンザ**にかかったら…

発症したあと5日を経過し，かつ，**熱が下がったあと2日**を経過するまで出席停止です。

おうちのかたへ

12 月中に健康手帳を持ち帰ります。10 月に実施した身体測定の結果と，毎月の清潔調べのページをご確認していただければ幸いです。

また，ご確認後，**冬休み前までに担任まで健康手帳のご返却をお願いいたします。**