☆お子さまと一緒にお読みください☆

令和４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。寒くなって、水道の水が冷たく感じる季節ですが、手洗いうがいをしっかりしましょう。

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。

１２月の健康の日は６日～８日です。清潔調べのあとに上手な**手洗いの方法**について学びます♪

新型コロナウイルスについて

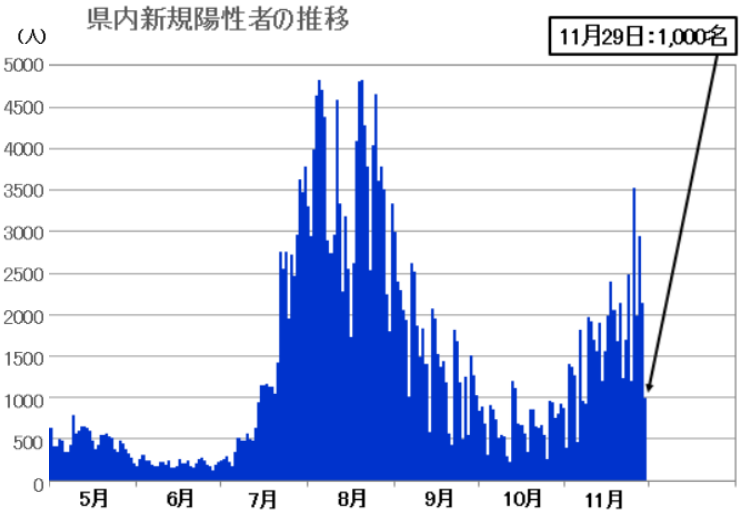
１０月末あたりから新規陽性者の増加傾向が続いています。市内でも学級閉鎖の学校が発生しています。

かぜもインフルエンザも新型コロナウイルスもどれも似た症状です。のどの痛みや倦怠感など、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。

また、いつでも検査できるよう、抗原検査キットを薬局等で購入し、準備しておきましょう。

○**療養期間は？**（症状がある場合）

発症日から**7日経過**かつ症状軽快後**24時間経過**



※茨城県 HP 引用　現在 Stage２

しもやけ・あかぎれに注意しよう

寒くなり、手足の血行が悪くなったり、皮ふがかんそうしたりすると、しもやけやあかぎれになりやすくなります。次のことを心がけて、しもやけ・あかぎれを防ぎましょう。

手洗いのあとは、すぐに水気をふき取る

クリームなどをぬってうるおいを補う

おうちのかたへ

12 月中に健康手帳を持ち帰ります。９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。**

冬休み前に、色塗りができる「冬休み健康カード」を配付します。規則正しい生活を送るための手助けになれば幸いです。

校内オンライン相談

こまっていませんか？「ちょっとしたことを気軽に話せる、相談できる」窓口です。