

# ほけんだより

南犬飼中保健室  
No.8 令和4年12月



朝晩寒くなってきて、暖房をつけることも増えてきましたね。寒いと、手を洗うとき、ついササッと簡単に済ませたくなったり、冷たい風が入ってくるので、空気の入換えを怠ったりすることもあるかもしれません。手洗いや換気は習慣化していますが、寒さに負けずにこれからも続けていきたいですね。

また、どんなに対策をしても、だれでも体調をくずすことはあります。そんなときは、無理せずゆっくり休養してくださいね。回復して元気に登校してくるのをみんなで待っていますよ。



## 寒さ対策をして冬を健康に過ごそう

### ①服装

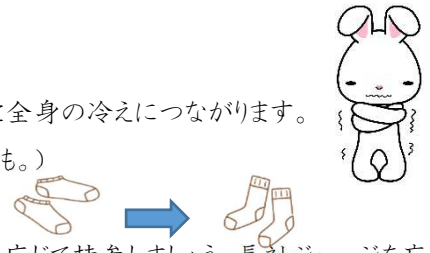
冷えを防ぐために着脱しやすい防寒具を上手に使いましょう。

特に、足首は皮膚表面の近くに太い血管が通っているため血液が冷えてしまうと全身の冷えにつながります。

冬の間は少し長めの靴下をはくといいですね。(もちろん、タイツやストッキングなどでも。)

カイロや発熱素材のインナーを活用するのもお勧めです。

また、教室は暖房中も換気をします。寒さ対策として座布団、膝掛けを必要に応じて持参しましょう。長袖ジャージを忘れて保健室に借りに来る人もいますが、数に限りがありますので、できるだけ自分で準備してください



### ②食事

食べることで体温と免疫力を UP することができます。特に朝食を続けると体内時計が正常化し、健康体質に変わっていくといわれています。



### ③運動

体を動かすことでも、体温が上がります。運動が苦手な人でも散歩やストレッチをするだけでも効果があると思います。



### ④入浴

お風呂にゆっくりつかるのもお勧めです。入浴にはその日の疲れや、体の緊張をリラックスさせる効果もありますよ。



### マスクの付け方

再確認をお願いします



### 保護者の方へ

#### 日本スポーツ振興センターの手続きについて

学校から書類を提出してから給付まで手続きに 2 ヶ月ぐらいかかります。病院で記入していただく「医療等の状況」が自宅においてある、または、医療機関に記入を依頼したままになっていないか確認をお願いします。年度内に手続きを進めたいと思いますので、早めに提出していただけるようお願いいたします。

また、すぐに通院が終わったなどの理由で申請しない場合にもお子さんを通してお知らせいただけるようお願いいたします。

#### 「インフルエンザ」は医師の証明書は不要です

インフルエンザと医師の診断された場合には出席停止になります。「発症日の次の日から 5 日を経過」かつ「解熱した次の日から 2 日を経過」の両方を満たすまでは自宅での休養をお願いします。(学校保健安全法で定められています。)医師の証明書は不要ですが、登校の際、保護者が記入する「登校申出書」を提出して下さるようお願いいたします。(本校のホームページからダウンロードしていただくか、学校に取りにきて下さるようお願いいたします。)