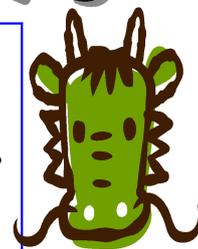


ほけんだより 12月



2023年のしめくくりの12月です。

2023年は、うさぎのように、とんだりはねたりすることができたでしょうか？
2024年は、辰(龍・竜)年です。龍(竜)は、十二支の中での唯一の空想の生き物。
活力旺盛で、あらゆる物事を良い方向へ導いてくれる力があるそうです。
2023年もあと少しですが、感染症予防に力を入れていきましょう。



<目標>

保健目標	感染症の予防に努めよう
安全目標	暖房器具を安全に使用しよう

SC来校日 5日(火) 19日(火)

<保健行事予定>

18日(月)
安全点検
環境衛生検査

冬休みに入る前に確認しよう！

健康診断の結果で、受診のお手紙をもらっているのに、まだ受診していない人はいませんか？



おうちの人もうっかりわすれているのかもしれないので、もう一度伝えて、病院に連れて行ってもらおう！

久下田中のジャージを借りたのに、まだ返していない人はいませんか？



12月中に戻してください。

そもそも、ゲームは悪いものなのか？

〇〇がコントロールできなくなったら、あなたにとって、ゲームは悪者！

次の〇〇にあてはまりませんように・・・

コントロールできない場合は、【ゲーム障害】かも・・・？

課金について キャラクターの強化や成長、ストーリーを進めるために、保護者に黙って(うそをついて)課金してしまう。

思考の切り替えについて 学校でも、いつもゲームのことを考えてしまう。

時間について やめなくてはいけないのはわかっているが、ゲームを終了することができない。

睡眠リズムについて 夜中ゲームをして、朝方～昼間寝てしまう。

対人関係(コミュニケーション)について

家庭内暴言・暴力を起こす。交友関係が狭まる。

学業等について 遅刻・欠席・意欲低下・ひきこもりなどを起こす。

感染症予防はできていますか？

乾燥している冬が得意なインフルエンザウイルスは、もりもり元気になって、たくさん増えます。体内にウイルスが入り、症状が出るまでに1~2日と短いので、あっという間に流行するのが特徴です。

<予防>

★室内の空気の流れをつくる→換気

★体内に入れない→爪を短く保つ・石けん手洗い

・うがい

★ウイルスに負けない体をつくる→睡眠・栄養・運動



～確認しよう～

学校で流行しやすい感染症における出席停止については、学校保健安全法で定められています。出席停止は、学校長の命令による措置になりますので、外出は控え、治療に専念しなければいけません。

インフルエンザに関しては、【発症日を0日目とし、翌日から5日間経過し、かつ熱が下がって2日経過していること】が、出席停止期間になります。

体調が良くなっても、出席停止期間は、家庭療養になります。

低温やけどに注意しよう！

寒い冬には、いろいろな暖房器具が大活躍。

カイロや湯たんぽ、電気あんかなど、暖かくて、気持ちよくて…。

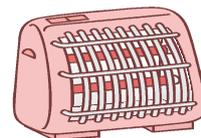
低温でほんわかあたたかいので、そのまま、うとうと寝てしてしまうと、熱さや痛みを感じないため、気がつかないうちに深いやけどになってしまうことがあります。

<予防>

★暖房器具（カイロも）を直接からだにあてない。

★長時間、同じ場所にあてたままにしない。

★タイマーがあるものは、活用する。



🚫🚫 あなたの危険回避能力チェック

□ 道路に石があった。自転車のタイヤで石の上ののってみようかな…？

→ _____ かもしれない。

□ 階段を降りるとき、人がいないので、3段くらいとんでみようかな…？

→ _____ かもしれない。

□ 道を聞いてきた人がいたので、親切心で案内してあげようかな…？

→ _____ かもしれない。

□ SNSで知らない人からDMが来た。同じ趣味の話で盛り上がり、「会おうよ。」と言われたので、会うだけならいいかな…？

→ _____ かもしれない。

