



令和6年12月23日(月)
(2024年)
吹田市立東山田小学校
保健室



ちょっと不思議な保健室？のおはなし



少し前を歩く三人に声をかけると、面倒くさそうな顔で舞希が最初に振りむいた。「なに？」

出た。またあの表情。最近あたしがなにか発言するたびにこれだ。一瞬ひるみそうになったけど、それを隠してあたしはヘラッと笑顔を作った。（「保健室経由かねやま本館。」松素めぐり より）

私もこんな場面、昔あじわったことあるな〜と感じるお話がたくさんできました。あやしげな保健室？湯治場？に迷い込んだ中学生の物語です。図書室の久田先生が「これオススメ！」と教えてくれました。みなさんにも、わかるー！と思える場面があり、今悩んでいることがあるという人にはもってこいな本だと思えます。図書室にあるのでぜひ！



みなさんのオススメ本も、ぜひまた教えてね！



インフルエンザ
ふえてきました!!

発症日を入れてね

登校再開日早見表



	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
新型コロナウイルス	症状軽快	症状軽快	症状軽快	症状軽快	症状軽快	症状軽快	登校再開		
インフル	解熱	解熱	解熱	解熱	解熱	解熱	登校再開		

※ 発症日を入れてね

コロナもインフルもここは同じ

基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」

コロナは「かつ症状が軽快した後1日を経過するまで」

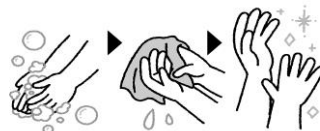
インフルは「かつ解熱後2日を経過するまで」

泡で撃退!



ウイルスは、石けんの泡が大キライ!

きれいなハンカチできちんとふくところまでが手洗いです



冬休みの健康のために注意してほしいこと

※感染症が流行る時期でもあります。手洗いや人ごみを避けるなどの予防も続けてください。



危険な誘惑

タバコやアルコール、薬物など、誘われてもきっぱり断る



夜ふかし

休み中も早寝早起きして規則正しい生活リズムを守ろう



食べすぎ

年末年始は楽しいイベント続き。腹八分目を意識しよう



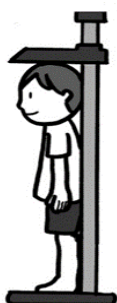
保健室からのお知らせ

★「二測定」(3学期)について



1月14日(火)：1年生 1月15日(水)：2年生 1月16日(木)：3年生
1月20日(月)：5年生 1月21日(火)：4年生 1月22日(水)：6年生

※ 二測定は、保健室にて**体操服**で行います。日程は急遽、変更する場合があります。



真夜中に 年末年始に 突然の体調不良…そんなときは?

年末年始、医療機関がお休みの日に限って発熱したりケガをしたりする子どもたち。いざというときのために、電話で相談できる連絡先があります。








例	#8000 子ども医療でんわ相談	休日・夜間に受診などの判断を迷ったとき、小児科医師・看護師に相談できます。全国统一の短縮番号です。
	#7119 救急安心センター事業	急なケガや病気で救急車を呼ぶかどうかの判断に迷ったとき、専門家からアドバイスを受けられます。

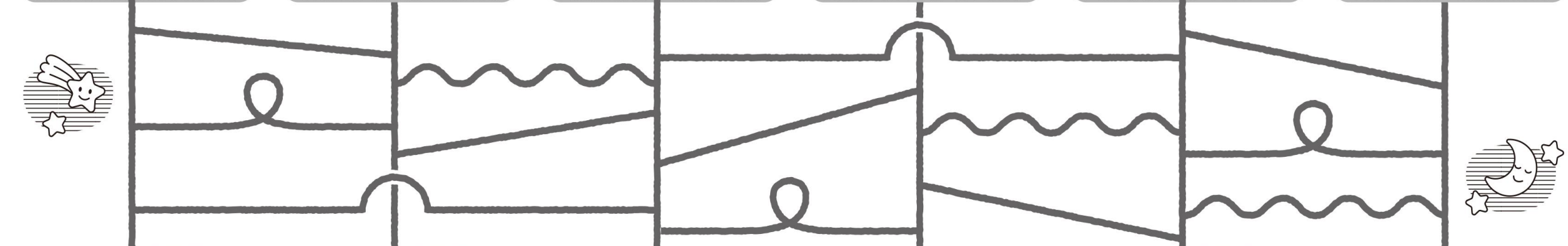
※お住いの地域によっても異なりますので、調べておうちでも貼りだしておくのがおすすめです。



よく眠れるのは誰?

ぐっすり寝るための秘密を解き明かせ

ふゆやす 冬休み、次のような生活をしている6人のうち、3人は毎晩ぐっすり眠れているよ。誰かわかるかな? 考えてから線をたどってね。

<p>Aさん</p> <p>休みの日も毎日 同じ時間に起きる</p> 	<p>Bさん</p> <p>朝はカーテンを開けず、 昼までごろごろする</p> 	<p>Cさん</p> <p>毎日朝ごはんを しっかり食べている</p> 	<p>Dさん</p> <p>40℃位のぬるめのお湯につかる</p> 	<p>Eさん</p> <p>寝る1時間前に 甘いものを食べる</p> 	<p>Fさん</p> <p>寝る直前まで、 スマホやゲームをする</p> 
---	--	---	--	---	---



<p>Dさん</p> <p>ぐっすり眠れているよ!</p>  <p>体温が下がると眠りやすくなるよ。熱いお湯だと目が覚めてしまうので注意。</p>	<p>Aさん</p> <p>ぐっすり眠れているよ!</p>  <p>毎日同じ時間に起きると生体リズムが整って眠りやすくなるよ。</p>	<p>Bさん</p> <p>しっかり寝れていないよ</p>  <p>朝日を浴びないと体内時計が狂って、夜眠りにくくなるよ。朝起きたら必ず朝日を浴びよう。</p>	<p>Fさん</p> <p>しっかり寝れていないよ</p>  <p>スマホやゲームから出るブルーライトは目を覚ます作用があるよ。寝る1時間前からは使うのをやめよう。</p>	<p>Cさん</p> <p>ぐっすり眠れているよ!</p>  <p>朝ごはんを食べると、体中起きたことが伝わって活動的になるよ。</p>	<p>Eさん</p> <p>しっかり寝れていないよ</p>  <p>寝る直前に食事をすると、寝ている間も体は働き続けることに。寝る3時間前までにごはんを食べよう。</p>
---	---	---	--	--	---

ぐっすり寝るための秘密はわかったかな? よく眠れていない人は試してみてもね。