オアシス

２０２０年１２月　保健室より

今年は、どんな１年でしたか？新型コロナウイルスの影響で変わったしまったこと、我慢しないといけないこともたくさんあったと思います。みんなよくがんばってくれました。もうすぐ冬休み。１年の疲れが出て体調を崩さないように生活リズムを整えて過ごしてくださいね。

免疫力をアップさせて、元気に過ごしましょう。

＜ 栄養 ＞

栄養が足りていないと、病気と戦えません。好き嫌いせずにバランスよく食べるのが免疫力アップの秘訣。

チャレンジ！

- ☑ 野菜もお肉もバランスよく食べよう。
- ☑ 朝ごはんもしっかり食べよう。

＜ 運動 ＞

筋肉を動かして体温を上げ、免疫力の働きを助けてあげましょう。

チャレンジ！

- ☑ 部屋の大掃除、家の手伝いをしよう。
- ☑ 散歩や軽い運動を取りいれてみよう。

＜ 睡眠 ＞

睡眠不足は免疫の敵！体をメンテナンスする大切な時間でもあるので、冬休み中も早ね早起きを心がけましょう。

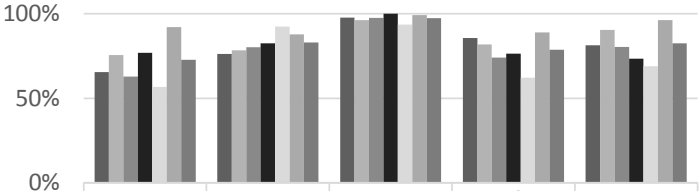
チャレンジ！

- ☑ 寝る前のメディアはひかえよう。
- ☑ 朝日を浴びて１日をスタートしよう。

２学期のさわやか調べの全校生の結果、**朝ごはん**は97%の人が食べることができていましたが、**早ね**ができていた人は73%でした。

１・２年生は９時まで、**３・４年生は９時半**まで、**５・６年生は10時**までに寝られるようにしましょう。

さわやか調べ　2学期結果



	早ね	早起き	朝ごはん	ハンカチ・ティッシュ	つめ
1年	65%	76%	98%	86%	81%
2年	76%	78%	96%	82%	90%
3年	63%	80%	97%	74%	80%
4年	77%	82%	100%	76%	73%
5年	57%	92%	94%	62%	69%
6年	92%	88%	99%	89%	96%
全校	73%	83%	97%	79%	82%

コロナ？ インフルエンザ？ カゼ？ 症状はどう違う？

よく似た症状が多く、自分では判断できないことがほとんどです。「体調が悪いな」と思ったら、早めに休みましょう。

病名と症状	せき	熱	倦怠感	頭痛	下痢	のどの痛み
新型コロナウイルス	高頻度	平熱～高熱	よくある	よくある	ときどき	よくある
インフルエンザ	高頻度	高熱	高頻度	高頻度	よくある	高頻度
カゼ	よくある	平熱～微熱	よくある	ときどき	まれに	高頻度

高頻度 … 高頻度　よくある … よくある　ときどき … ときどき　まれに … まれに　※無症状の場合を除く

ウイルスの入り口は 目・鼻・口

石けんでの手洗い・せきエチケットなどは、３つに共通する予防法です。これからも続けていきましょう。

保護者の方へ

臨時歯科検診について

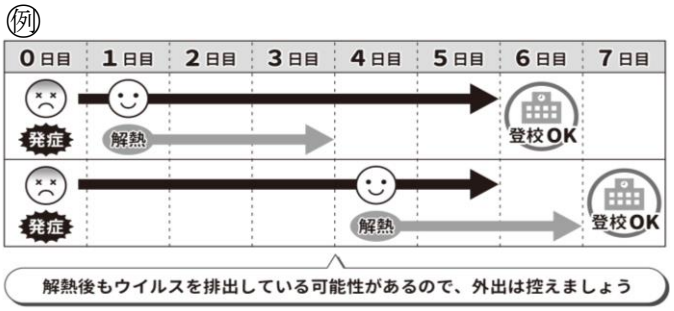
１２月１日（火）・８日（火）今年度も全校生対象に臨時歯科検診を行います。学校歯科医の検診の結果、治療の必要な人には後日、お知らせ（治療依頼書）をお渡しいたします。受け取られましたら早めに受診していただき、治療が終わりましたら学校までご提出をよろしくお願いいたします。

冬場の感染症の予防について

日ごろから、お子様の検温や健康観察、健康管理など多くのご協力をいただきありがとうございます。寒くなり、のどの痛みや咳などのかぜ症状で欠席する児童が増えてきました。この冬は従来の感染症予防に加えて新型コロナウイルス感染症の予防対策も引き続き実施していく必要があり、ご家庭と連携しながら、お子様の健康を守ってまいりたいと思います。睡眠時間の確保、朝ご飯をしっかり食べさせるなど引き続ご協力いただきますようお願い致します。

インフルエンザ出席停止基準について

インフルエンザの出席停止基準についてお知らせします。「発症した日」「解熱した日」がそれぞれ起算日（０日目）になり、発症した後５日を経過し、かつ、解熱した後２日を経過するまでです。ただし、病状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めたときはこの限りではありません。発熱などのかぜ症状がみられる場合は、欠席扱いにはなりません。期間に余裕をもってご家庭で安静にしてください。



～ランチルームより～

12月給食目標

「雰囲気づくりを工夫しよう」

◇◇◇ 食事中に気をつけてほしいこと ◇◇◇

食事マナーはかた苦しいものではなく、家族や友だちとみんなで一緒に楽しく食べることができるように、１人ひとりが気をつけてほしいことです。

食事のあいさつ

「いただきます」や「ごちそうさま」は感謝の気持ちをあらわしています。

姿勢

いすに深く腰かけ、背筋を伸ばして足を床につけて食べます。

スマホは見ない

スマホに夢中だと会話を楽しめません。食事中は見ないようにします。

冬至と風邪の予防

１２月２１日は冬至です。冬至は１年の中で昼間が最も短く、夜が最も長い日です。この日を境に太陽の力が復活するとされ、日が長くなっていきます。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないと言われています。給食でもかぼちゃのそぼろ煮や、冬至に食べるとよいと言われる「ん」のつく食べ物として、だいこんやにんじんを取り入れた献立にしています。