

\*ほけんだよりでは、毎月、保健行事や健康についてお知らせしていきますので、おうちの方といっしょに読んでください。

# すこやか

清須市立清洲東小学校  
令和6年度 冬休み号

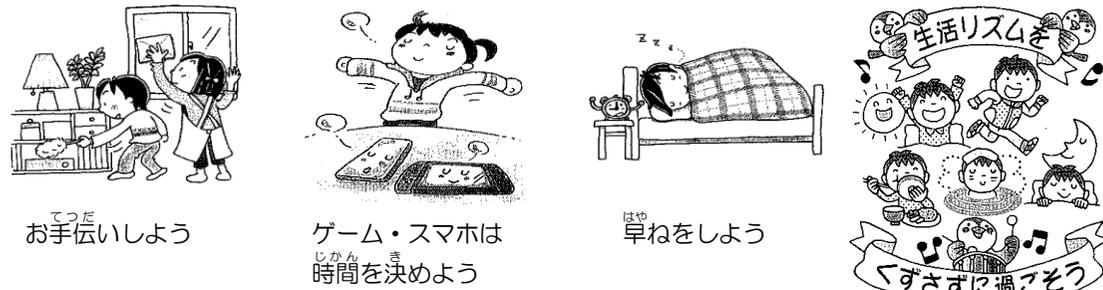
早いもので、今年もあとわずかになりました。この一年間、みなさんは元気に過ごすことができましたか？いよいよ寒さも本番を迎えます。冬休みは一年間のしめくりでもあります。新しい年の始まりでもあります。クリスマスやお正月など、人がたくさん集まる機会があります。感染対策をしっかりと、1月7日の始業式には、元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。



## ふゆやす 冬休みのすこやか過ごし方!



決まった時間に起きよう 毎日、朝ごはんを食べよう 適度に体を動かそう



お手伝いしよう ゲーム・スマホは時間を決めよう 早ねをしよう



生活リズムをくずさずに過ごそう

## 2学期 東っ子 健康の様子

(R6/9/2~12/11 まで)

- ☆ 病気で欠席した人 778人 (一日平均 11.6人)
- ★ 体調が悪くて、保健室へ来た人 191人 (一日平均 2.9人)
- ♡ けがをして保健室へ来た人 327人 (一日平均 4.9人)

- ♡ 大きなけがをして病院へ行った人 4人
- ✿ 学校感染症にかかった人 58人

・手足口病・溶連菌感染症・インフルエンザ・マイコプラズマ肺炎など

## カゼ インフルエンザ 協力して流行を防ごう



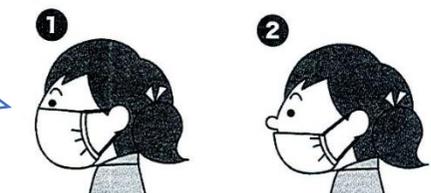
### 感染症予防の3原則



例年、冬休み明けからインフルエンザが流行する傾向があります。冬休み中、人ごみに出かけるような時には、忘れずにマスクをつけて、インフルエンザや風邪のウィルスが入ってこないように予防しましょう

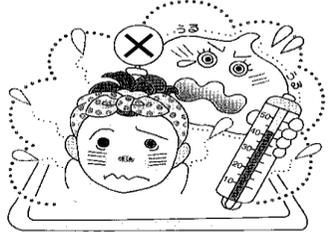
鼻を冷たい空気から守ると、鼻やのどがうるおって、風邪にかかりにくくなるよ。

## マスクのつけ方、どっちが正しい?



## 乾燥肌を 防ごう!

空気が乾燥する冬は肌も乾燥してしまいがち。肌が乾燥するとかゆくなったり、ヒリヒリと痛くなったりします。正しいケアをして肌のうるおいを保ちましょう。



温度の高い湯船に長くつかからない



保湿クリームを塗る



体をゴシゴシ洗わない



加湿器を使う