

ほけんだより 1月

令和6年1月9日
学校法人須磨浦学園
須磨浦幼稚園

寒さがきびしくなると...

冬の事故にご用心!



あけましておめでとうございます。今年もからだや心の健康を中心に、色々な情報をお伝えしていきます。さて、年も明け、寒さも一層厳しい季節になります。寒い日には雪が降ったり、氷が張ったりと冬ならではの風景がみられますね。でも、それとともに「冬の事故」も心配になります。例えば、道路に雪が積もったり氷が張ったりしていると、滑って転んだり足を取られたりします。また、雪の降る日は見通しが悪くなり、車や自転車などとぶつかってしまう恐れがあります。通園の時に、寒いからとポケットに手を入れたまま歩いているとさらに危険です。手袋をつけるなどしてくださいね。

【冬バテ】に注意

寒い冬になると、風邪をひいているわけでもないのに、からだがだるくなることがあります。これを「冬バテ」と言うようになってきたそうです。冬バテの原因は、年末年始が忙しく疲れがたまっている、寒さで血行が悪くなる、運動量が減り筋肉が衰える、日が短くなり太陽の光を浴びないことによる不調などです。

〈予防するには〉



規則正しい生活



起きたら日光を浴びる



バランスの良い食事



適度な運動



体を冷やさない

出席停止について

インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症と診断された際は、必ず幼稚園へ連絡をしてください。そして、医師の許可が出るまでお休みしてください。欠席扱いにはなりません。

登園される際は、

*インフルエンザによる欠席期間の報告書

*新型コロナウイルス感染症による欠席期間の報告書

をご提出ください。医療機関で書いてもらう必要はありません。

報告書はホームページからダウンロードできます。



インフルエンザ

風邪

の違いは？



	インフルエンザ	風邪
発熱	高熱 (38℃以上)	通常は微熱 (37~38℃)
主な症状	せき、のどの痛み、鼻水、関節痛、筋肉痛、全身の倦怠感 など	せき、のどの痛み、鼻水、頭痛 など
症状の進行	急激	ゆっくり

自分でできる予防法

規則正しい生活で免疫力を高め、室内の温度と湿度にも注意して、ウイルスが過ごしにくい環境を作りましょう。正しい手洗いでウイルスを除去することも忘れず。インフルエンザにはアルコール消毒も有効です。

