



# ほけんだより



令和5年12月19日  
鳴子小学校 保健室  
12月号  
おうちの人とよみましょう



## 感染症に御注意を!



ここ数年のコロナ禍で広く感染症対策が実行され、冬季の季節性インフルエンザの流行がほぼみられませんでしたが、しかし、今年は大崎市でもインフルエンザの大きな流行の波がきています。また、インフルエンザだけでなく、新型コロナウイルス感染症や咽頭結膜熱等の感染症にも注意が必要です。引き続きの感染症対策と、具合が悪い時は無理をしないで休養をとる等の御配慮をお願いします。

<p><b>インフルエンザはやっています!</b></p> <p>インフルエンザの特徴は</p> <p>高熱 寒気 全身痛 だるさ</p> <p>普通のかぜ症状と合わせてこのような重い症状が急に出てきます……</p>	<p>部屋の加湿を心がけ、あたたかくして早く休む。</p> <p>かかったかな…? とと思ったら……</p> <p>医師の診察を受ける</p> <p>インフルエンザと診断されたら出席停止となります。</p>	<p><b>予防への心がけ忘れずに</b></p> <p>手洗い うがい しっかり睡眠 バランスのよい食事 換気 体を動かす 人混みを避ける 湯冷めに注意</p>
--	---	---

## 冬休みを元気に過ごせますように!

もうすぐ冬休みです。冬休みにはクリスマスやお正月等、楽しい行事がたくさんあります。この時期には、つつい食べ過ぎたり、夜更かしをしたりしがちです。冬休み中も生活リズムを崩さないように、御家庭でのお声掛けをお願いします。

**ふ**きそくな生活リズムにならないように!



**や**りすぎ、見過ぎに注意! ゲームやテレビ!



**み**がこう歯! 1本1本をていねいに!



**ゆ**だんせず、お休み中も感染症予防を!



**す**ききらいなくして栄養バランス良く!



## 冬休み メディアルール作りにチャレンジを！

クリスマスやお誕生日等、新しいゲームやソフトを買うことがあれば、その時がメディアルール作りのチャンスです。この機会にお子さんとゆっくり話し合っていていただき、「我が家のルール」を作っていていただきたいと思います。

### ～メディアルール作りのポイント～



- ①保護者として心配していること、気を付けてほしいことをしっかり伝える。
- ②一方的に押しつけるのではなく、話し合っって子どもも納得するルールを作る。
- ③たくさんでなく「これだけは」と限定してルールを作り、「しっかり守らせる」。

## 我が家の冬休みのルール

☆ 起きる時刻 ◆ 時 分までに起きる

☆ 寝る時刻 ◆ 時 分までに寝る

☆ メディア（テレビ・ゲーム・スマホ・タブレット等）のルール

◆ 使う時間 …… 1日 時間まで

◆ 我が家のルール …… ① \_\_\_\_\_



… ② \_\_\_\_\_

… ③ \_\_\_\_\_

