ほけんだより

令和６年１２月
加賀田小学校　保健室

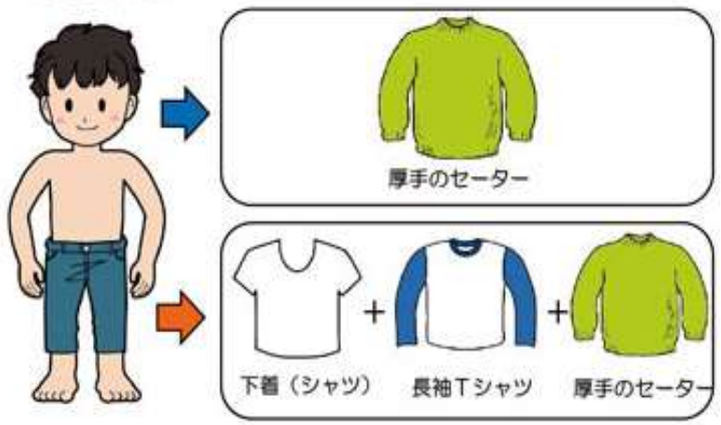
今年の冬は、暖かい日が多いですが、寒くなってきました。また、朝夕の気温の差が大きく、体調をくずしやすいです。保健室に体調をくずして来るみなさんの中には、裏毛のトレーナーを着ているけれど、はだ着は着ていない・・・、という人がいます。はだ着は体を清潔に保ったり、保温効果があります。また、重ね着できる服装をして、調節するといいですね。ウイルスが体の中に入っても負けないように免疫力を高める事【早寝早起き・運動・バランスの良い食事など】を心がけて、元気に過ごしましょう！！

寒い冬は衣服で調節しよう！

あたたかく着るコツは　ズバリ「重ね着」！

重ね着をすると、あたたかく感じる理由は、空気が関係しています。
肌と服・服と服の間は空気の層になっていて、体温によってその空気があたためられます。
つまり、空気があればあるほどあたたかいのです。

たとえば…



肌とセーターの間しか空気をためられず、あたたかさが続かない。

それぞれの服の間に空気がたまるため、あたたかく感じる。

保護者のみなさまへ

色覚検査について

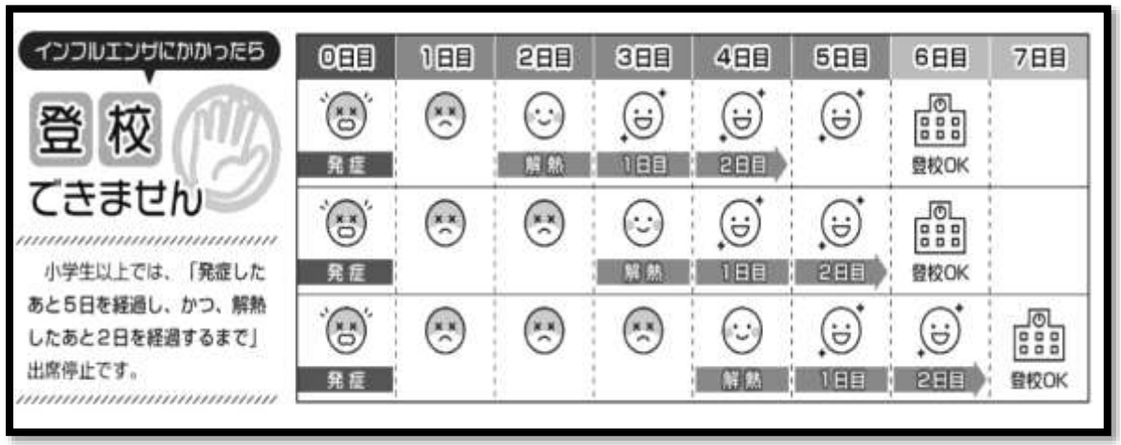
健康相談の一環として「色覚検査」を実施します。本市では、小学４年生・中学１年生を対象に「色覚検査について」のプリントを配布し、希望者に検査をします。検査の実施時期は、１２月中旬～１月頃に予定しています。４年生以外の学年で、検査を希望される方につきましては、担任に連絡帳等でお知らせください。すでに眼科で色覚検査を受けたことがある人は学校での検査を受ける必要はありません。

感染症について

例年より暖かい気温が続いていましたが、朝夕の寒さが厳しくなってきました。体調を崩しやすくなっています。ご家庭でも、お子さまの体調管理に十分ご配慮下さい。学校においても、手洗いや換気などをより徹底し、感染拡大の防止に努めたいと思います。
★意見書の扱いについて**裏面に学校感染症一覧を載せています**。参考にして下さい。
感染症に罹られた場合は、医師の指示に従ってください。また、感染症だと診断された場合は、すぐに学校までお知らせ下さい。（学級閉鎖などの措置を検討する場合において必要となる時があります。）

インフルエンザによる出席停止期間について

インフルエンザの出席停止期間は**「発熱した後５日を経過し、かつ解熱後２日を経過するまで」**と法律で定められています。「かつ」とは「両方が成り立つ」という意味なので、初めてインフルエンザの症状が出た次の日から５日経過していることと、熱が下がった次の日から２日経過していることの両方の条件を満たしたら学校に登校できます。



裏面に学校感染症一覧を掲載