

ほけんだより12月

平成30年12月3日 調布市立第三小学校 保健室

もうすぐ冬至です

1年でいちばん日が短く、夜がいちばん長い日を「冬至」といいます。今年は、12月22日です。この日にカボチャを食べ、ゆずを浮かべたお風呂に入るとかぜをひかなくなる、という言い伝えがあります。

カボチャに含まれているカロテンやビタミンA、ゆずに含まれているビタミンCはかぜ予防に効果があるとされています。また、ゆずのいい香りがするお風呂にゆっくり入ることでリラックスでき、寒さで冷えたからだをあたためられるそうです。

12月のほけん目標

寒さにまけず 外で 元気に遊ぼう

だんだんと寒くなり、かぜひきさんもちらほら。

寒さにまけず外で元気に遊ぶことは、免疫力アップにつながります。おうちの手ついでからだをうごかすこともオススメです。

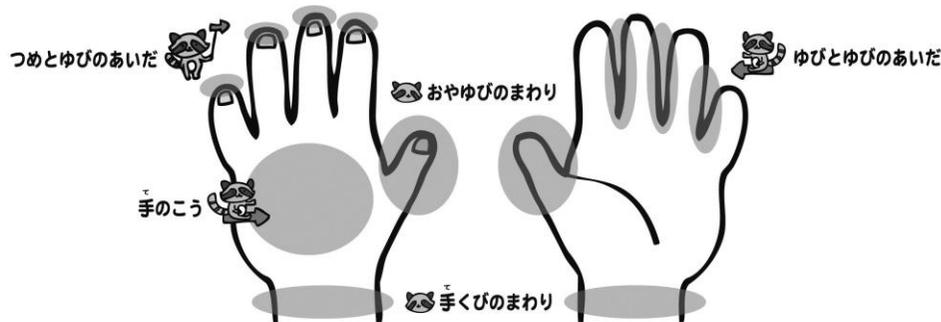


免疫力って？

からだに入ったウイルスや細菌などを追い出して、からだを守ろうとする力です。

からだに入ったウイルスや細菌などを追い出して、からだを守ろうとする力です。

あらいわすれ、気をつけて！ 手洗い



げんきに外であそんだあとは



保護者の方へ

あらい終わったあとは、きれいなタオルやハンカチで水をしっかりふきとみましょう。服でふいたり、ふかずにかわかすことがないようにしましょう。



・11月は、伝染性紅斑（リンゴ病）にかかった児童が数名いました。リンゴ病は、頬がリンゴのように赤くなる感染症です。約2週間の潜伏期を経て、両頬が赤くなります。両頬が赤くなる時期には、すでに感染力がないため出席停止にはなりません。校医の助言により学校において症状が疑わしいと判断した場合は、受診をしていただき、「伝染性紅斑であるか」「登校しても問題ないか」確認をしていただくことになっています。ご協力を

