



令和3年12月1日 調布市立第三小学校 保健室

いちょう 胃腸の日

12月11日は「胃に(12)いい(11)」の語呂から、「胃腸の日」だそうです。クリスマスやお正月とイベントの多い冬休みですが、胃腸をいたわってあげましょう。ちなみに満腹になっているのに、好きな食べ物を見ると食欲がわいてくる・・・というのが「別腹」の正体らしいです。ほどほどにしましょうね。

12月のほけん目標

さむ 寒さにまけず そと 外で げんき 元気に遊ぼう

もうすぐ冬休み！外で元気にあそび、生活のリズムは変えないように気をつけましょう。どんな過ごし方がよいか、おさらいしましょう。



ゴロゴロするもん



布団やこたつ、ゲームなどあらゆる手段を使って、ダラダラさせようとするモンスター。運動不足になって、寒さに負けてしまうよ。

手洗いたもん



水で流すだけで「ちゃんと洗えたよ」とささやくモンスター。汚れた手で顔をさわったり食事をすると、感染症にかかりやすくなるよ。

食べすぎちゃうもん



おいしいものを「まだまだ食べられるよね」とお皿にのせてくるモンスター。食べすぎは、胃や腸に負担がかかってしまうよ。

夜ふかしするもん

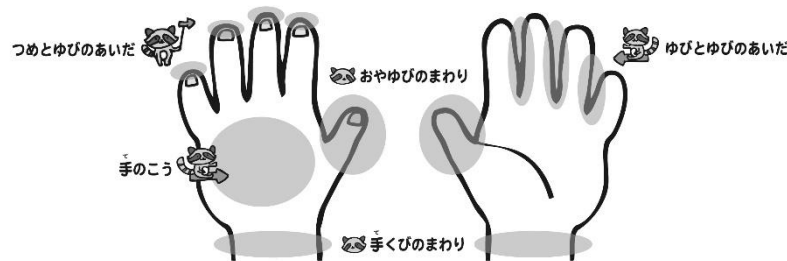


「学校は休みだよ」「おもしろい動画があるよ」と誘ってくるモンスター。疲れがたまったり、カゼをひきやすくなってしまうよ。

モンスターをやっつける方法はどれかな？

- 早起き お手伝い 部屋のそうじ ていねいな手洗い(手首や指の間も忘れずに!) お風呂に入る
- 好き嫌いなく食べる ひと口30回噛んで食べる 腹八分目にする テレビを見ない日を決める 散歩

あらいわすれ、気をつけて！手あらい



保護者の方へ

昨年度はインフルエンザの感染者が極めて少なく、流行は起こりませんでした。しかし今年度も警戒しなければならない感染症であることに変わりありません。インフルエンザにかかった場合の出席停止基準について下記を改めてご確認をお願いします。

経過日数	0日 (発熱した日)	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
発熱期間	0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
2日間	発熱	発熱	解熱	解熱	解熱	解熱	登校可	
3日間	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱	解熱	登校可	
4日間	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱	登校可	
5日間	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱	登校可

※「発症した日」は発熱した日をさします。