



# 冬休み号

令和5年12月21日  
大古小学校 保健室

土曜日からは、待ちに待った冬休み。1番長い2学期も、あっという間に終わりますね。除夜の鐘が鳴り響く中、気持ちを新たにす大晦日。「晦日」は、もともと「三十日」と書きます。1年の最後だから「大晦日」なのですね。昔の人は、家にやって来る年神様を迎えるために寝ないで待っていたのだとか。形は違っても大晦日に夜ふかしをするのは今も昔も同じですね。「108の煩惱」に惑わされず、来年も元気に過ごしましょう！

## 寒がりさん 冷え性さん

### あたたかく過ごすコツ

換気をしていると、どうしても教室内や廊下が寒くなりがち。ちょっとした工夫であたたかく過ごしましょう。



**重ね着**  
空気の層をたくさん作ると、体温で温まった空気が外に逃げにくくなります。機能性下着や薄手の腹巻などもおすすめ。

**カイロ**  
下腹のあたりに貼ると生理痛の緩和にも◎。ただし低温やけどには注意しましょう。



**ホットドリンク**  
白湯や生姜を使ったホットドリンクは、体内側から温めてくれます。コーヒーは体を冷やしやすいので注意。



## 2023年をふり返ってみて...

みなさんは、今年1年間をふり返ってみると、どのような1年でしたか？  
今年、新型コロナウイルスが5類感染症に移行され、これまでの4年間で欠かせなかったマスクの着用が、任意となりましたね。しかし、感染症を人に移さない・移らないようにするための基本的な対策は、これまでとは、変わっていません。引き続き、せきや鼻水、くしゃみなどの風邪症状がある時はマスクを着用しましょう。また、せきやくしゃみが出る時に、万が一、マスクがない場合には、ティッシュやハンカチ・袖の内側で、鼻と口を覆いましょう。これらの対策を、せきエチケットといえます。  
1月9日(火)の始業式に、みなさんの元気な姿をみることを楽しみにしています！

**やけどに気をつけよう！**

**寒**い時はこたつやカイロなどを使って温かく過ごしたいですね。でもこんなことをしていると、思わぬケガにつながってしまうかもしれません。

**暖房器具の近くで遊ぶ**

**カイロを貼ったまま寝る**

**こたつや電気毛布を使って寝る**

正しい使い方をして、安全に温まりましょう

寒い時に温めると体全体がぽかぽかになる**3**つの首があります。

この3つのもので温めよう

マフラー  
手袋  
靴下

どこかわかったかな？

**3**つの首を温めて上手に防寒をしましょう

## 保護者の方へ

いつも、保健だよりを読んで下さりありがとうございます。2023年が、もうまもなく終わろうとしているところですが、皆さまの体調はいかがでしょう。11月に実施した歯科検診の結果を、先日、全児童にお渡ししています。もし、お子さまが治療を要するところがある場合は、ぜひ、この冬休みの機会を利用して頂き、3学期を万全な状態でスタートできるよう、ご協力よろしくお願ひします。  
また、感染症治癒報告書についてのお知らせです。学校課業日に、感染症にり患した場合には、治癒報告書を学校へ提出していただく必要があります。治癒報告書は、本校のホームページにもございますのでご利用ください。学校にも用紙を用意しております。必要な場合は学校までお知らせ下さい。