



令和5年12月1日
半田小学校 保健室

12月22日は「冬至」です。冬至は、1年で最も日が短い日のことです。この日に湯船にゆずを浮かべたゆず湯に入ると、風邪をひかずに冬を越せると言われています。実際にゆず湯には血行を促進したり、体を温めたりする効果があります。ぜひゆず湯に入って元気に冬を乗り越えましょう。



12月のほけんもくひょう

かぜ 風邪をひかないからだづくりをしよう

カゼの季節です

こんな人は気をつけて

夜ふかしをしている

好き嫌いが
多い

運動不足

水分を
あまり
とらない

おかしいな? と思ったら、ゆっくり休みましょう

「頭が痛いです。」「お腹が痛いです。」と言って保健室への来室者が11月から増えていきます。寝る時間は遅くありませんか? お風呂にゆっくりつかっていますか? 冬休みまでもう少し! 風邪をひかないように、規則正しい生活を心がけましょう。



冬こそ意識して“日光浴”を

「寒いから…」と家の中で過ごす時間が長くなっていますか? 太陽の光を浴びないと、不足してしまうものがあります。



不足するもの① ビタミンD

ビタミンDは日光を浴びることで体内で作られ、カルシウムを吸収しやすくして骨を丈夫にする働きがあります。

不足するもの② セロトニン

日光を浴びるとセロトニンというホルモンが分泌され、怒りや不安などを抑えて幸せを感じやすくなります。

生活リズムを整え、昼間は外で活動する時間を作りましょう。食べ物からとることもできます。

ビタミンD

きのこ類、魚など

セロトニン

肉、魚、卵などに含まれるトリプトファンから作られます

インフルエンザにかかったら

登校
できません

小学生以上では、「発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで」出席停止です。

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症		解熱	1日目	2日目		登校OK	
発症			解熱	1日目	2日目	登校OK	
発症				解熱	1日目	2日目	登校OK

新型コロナウイルス感染症の出席停止期間

「発症した後5日を経過し、かつ症状が軽快した後1日を経過するまで」

インフルエンザ、新型コロナウイルス等の感染症にかかった場合は、学校までご連絡ください。



保健室からの
お知らせ

「女性つながりサポート事業」の実施について

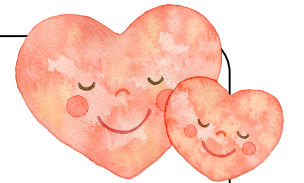
昨年度に引き続き、女性つながりサポート事業にて、生理用品を無償で提供するとともに、相談等の必要な支援につなげるための取組を実施することとなりました。この事業の一環として本校においても以下の方法で生理用品を提供しますので、希望されるご家庭の方は利用してください。

提供窓口：半田小学校 保健室

受取期間：～令和6年3月中旬

※この事業は、児童を対象としています。

※本校に配布されている在庫がなくなり次第、終了となります。



また、保護者の皆様におかれましては、事業趣旨を御理解いただきますよう、よろしくお願いたします。