

12月のほけんだより

令和4年12月5日
 榎本扇学園
 校長 稲葉 守朗
 養護教諭 石原 さよ

病院受診のお願い。

保護者のみなさま
 いつも子どもたちの健康の保持・増進にご協力いただきありがとうございます。
 4月に実施した歯科健診の結果から、受診が必要なお子さんの受診状況の石雀認びがと取れていないご家庭には、再度手紙を郵布させていただきます。冬休みなどの長い休みを利用してぜひ歯科医院への受診をお願いいたします。
 また、他の耳鼻科や視力などに関しても、病院を受診していない場合は、早めの受診をお願いいたします。



だんだんと気温が下が
 がり、冬の気配が近づ
 いてきましたね。
 東校舎では、学園祭も
 終わり、落ち着いて学
 校生活を送れていま
 すか... かせ症状の人
 が増えていますね。
 今年の冬は、新型コロナ
 ウイルスだけではなく、
 インフルエンザの流行も
 心配されています。
 早ね・早起き、ごはんを
 食べて栄養をとる、外で
 体を動かして遊ぶなど、
 体の調子を整えよう!!



かせ対策しよう



こんな人は注意!! 野菜やキノコ類をあまり食べない、運動はあまりやらない、すいみん不足など... このようなことにはまると、かせのウイルスに好かれてしまいます!! かせをひかたないように、できることからかせ予防の対策をしていきましょう😊

体をあたためて、かせ対策

ふく風も冷たくなってきましたね。体が冷えてしまうと、かせなどのウイルスに対抗する力が弱まってしまう。
 3つの「首」をあたためて、体の内からポカポカになりましょう。

- ① 首... ネットワークをつけたり、ハイネックの服を着たりする。
- ② 手首... 外に出かけるときは、手ぶくろをする。
- ③ 足首... 足首の上まであるくつ下をはく。

❗ このほかにも、服の下にはだ着(下着)を着ると体が冷えないですよ!!



おふろにつかてかせ対策

12月22日は「冬至」です。冬至とは、太陽が上
 がっている時間が一番短い日のことです。日本では
 冬至に「ゆず湯」に入る風習があります。それは、かせをひかたため
 とされています。ゆずり湯舟につかて、体をあたためてください。

