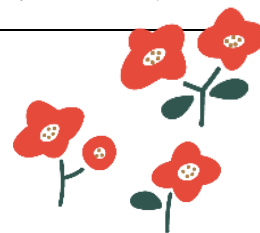


# ほけんだより 1月号

令和4年 1月  
園田北小 保健室



新しい年がはじまりました。

今年も保健室では皆さんの健康をサポートしていきます。

心と体を学校モードに切り替えて、3学期もおだやかに過ごせますように。

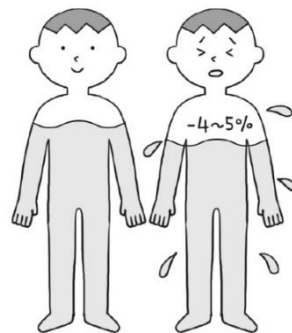
## 冬にも水分補給が

### 必要です！

体の中の水分が普段より少なくなった状態を「脱水」といいます。

一般的に、いつもより4~5%くらいの水分が失われるとめまいや体のだるさといった症状があらわれると言われています。

冬は空気の乾燥や暖房によって体の水分量が少なくなりやすいです。また、寒いので水分補給を控える傾向にあるため、「脱水」に注意が必要です。



また、冬に流行しやすい、ノロウイルス等が引き起こす感染性胃腸炎にかかると嘔吐や下痢によって短時間で体の中の水分が体の外に出てしまいます。水分をとれないときは、医療機関を受診しましょう。



さむい冬も、水筒を持ってこよう！

## 新コーナー

保健室おすすめの1冊



保健室には、こころとからだのことを学ぶ本や、読むとちょっときもちがほっとするような本を置いています。

このコーナーでは、不定期でおすすめの1冊を紹介していきます。

### 今月の1冊

#### 「セルフケアの工具箱」

著者：伊藤絵美（著・文）

発行：晶文社



心がちょっと疲れた時に、

自分で自分の心をねぎらう

方法（セルフケア）がなんと100個も！紹介されています。おずかしい内容もやさしい言葉で書かれていて、わかりやすい1冊です。自分にあったセルフケアでほっと一息、ついてみませんか？

## 【おうちの方へ】

新型コロナウイルス感染症の新規感染者が増えてきており、いよいよ第6波がやってきました。引き続き感染症対策に気をつけながらの学校生活になりますが、ご理解ご協力をお願いします。

### お子さんの健康観察について

毎朝の健康観察にご協力ありがとうございます。体調がすぐれない場合は無理をせず、休養をとっていただけたらと思います。

### 新型コロナウイルス感染症について

お子さん本人や同居のご家族等に新型コロナウイルス感染症の疑いがあり、PCR検査を受けることになった場合は、結果を待たず速やかに学校まで連絡をお願いします。同居のご家族が濃厚接触者等に該当し検査対象となった場合にも出席停止となります。

### 体温調節について

教室では窓を開け換気をしています。暖房は入りますが室温が低くなりますので、温かく調節しやすい服装で登校させてください。