

# 保健だより

令和5年12月21日 古河市立諸川小学校 保健室

今年も残りわずかになりました。みなさんはどんな一年でしたか。感染症がはやり始めていますが、諸川小では学級閉鎖等になることもなく冬休みを迎えられるそうです。安全に楽しい冬休みを過ごしてくださいね。



**冬休みも  
健康にすごす  
ために**

早ね早おきのリズムをくずさない

1日3食、バランスよく食べる

手洗い・うがいで、かぜを予防する

ゴロゴロせずお手伝いなどで体を動かす

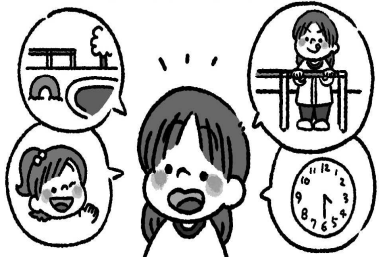
テレビの見すぎ、ゲームのやりすぎに注意する

**安全な生活のために…**

「どこで/誰と/何を/して/  
何時に帰る」を忘れずに

冬休みはイベントも多く楽しみにしている人も多いと思います。楽しい時間を過ごすこともあって、気持ちがゆるみがちになります。事故やトラブルの危険を減らすためにも、次のことを忘れずに。

- ☆行き先、一緒に遊ぶ人、帰る時間を知らせる。
- ☆こまったことが起きたらすぐに連絡する。



## 歯の治療はすみましたか？

春に実施した歯科検診の結果、治療の必要な人にはお知らせしましたが、まだ受診していない人も多いようです。冬休みはよい機会ですので、早めに治療しましょう。

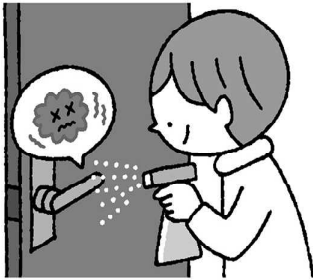
おいしいものを食べた後も必ず歯みがき！



## ◆ 冬休み中も感染症対策を！ ◆

### 覚えて防ごう 感染症予防の3原則

#### ① 感染源の除去



消毒や除菌でウイルスや細菌をやっつける。

#### ② 感染経路の遮断



マスクで感染を防いだり、手で洗いウイルスや細菌を流す。

#### ③ 抵抗力を高める



しっかり栄養をとり、ぐっすり寝て、適度に運動をする。

## おうちの方へ

ここ数年のコロナ禍では、広く感染症対策が実行され、他の感染症にかかる機会もほとんどありませんでした。しかし、ここに来て夏季もインフルエンザの感染者数が一定の水準のまま推移し、大きな流行の波が懸念される状況です。



茨城県でも12月14日に県内全域に流行警報が発令されました。警報発令は2019年以来だそうです。また古河保健所管内では12月15日に溶連菌感染症の報告数が増加し、警報レベルに達したということです。

諸川小学校でも、インフルエンザ、溶連菌感染症、新型コロナウイルスと様々な感染症で出席停止になるお子さんが出ています。冬休みに入り、人混みに行く機会が増えると思いますので、引き続き基本的な感染対策をしながら冬休みをお過ごしいただければと思います。