



令和 7 年11月28日 豊島区立西巣鴨小学校 後 藤 大 輔 養護教諭 長濱 由紀子

葉さが深まり、もうすぐ「冬至」を迎えます。「冬至」は1年で屋の蓑さが最も 短く、夜が長くなる日のことをいいます。毎年だいたい12月22日頃です。

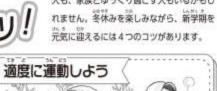
にほん 日本では昔から、この時期にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入る風 習があります。 どちらも、寒い冬を健康に過ごすための昔からの知恵です。皆さんも是非試してみて 下さいね。



踏むとザクザク楽しい音が。



もうすぐ冬休み。楽しい予定がいっぱいの 人も、家族とゆっくり過ごす人もいるかもし









規則正しい生活をしよう

同じ生活リズムで過ごしましょう。



ポケットに手を入れたまま転ぶ、暗くて運転手から見 えず交通事故など冬特有の事故が多くなります。危な いことをしていないか振り返りましょう。

# ◯は正しく使おう

カイロを芷しく使えていない人は誰で しょうか? 全貫見つけましょう。

見つけよう!



たえ



カイロは直接肌に貼ったり、寝ているときに使ったりしないようにしましょう。体温よ り歩し篙めの温度(44~50℃)のものに長時間触れ続けることで起きる低温やけどの 懸れがあります。姿摯な儚い芳で、鵟かく適ごしましょう。



## 保護者の方へ



## ● 冬に注意したい、子どもの体のサイン ◆

泣いているのに 涙が出ない

皮膚、口の中が かわいている

おしっこの量が少ない、 色が非常に濃い

ぼんやりして 眠りがち

目が窪んで 見える





これらは脱水症のサインです。夏に起こると思われがちな脱水症 ですが、実は冬にも起こることがあります。

#### 冬の脱水症はなぜ起こる?

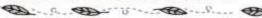
冬は空気がかわきやすく、暖房の使用でさらに乾燥が 進むためです。また、夏よりも喉のかわきを感じにくく、 水分の摂取量が減ることも原因です。乳幼児は体の水分 量を調整する機能が未熟なため、注意が必要です。

### 脱水症の症状があったら

水分を少しずつ何回かに分け て飲ませてください。

重い症状がある場合や24時間以上改善しない 場合は、早めの受診をおすすめします。





低

温

ゃ

ゖ

E

\_

注

意

14

電気毛布や電気カーペットの 電源を切らずに 寝てしまうことがある

電気あんかを布団の下、 体に触れる位置に置いて 寝ている



貼るカイロを 肌に直接 あてている

低温やけどとは、45~60℃程度の物が皮膚に長時間密着 することで起こるやけどです。火や熱湯によるやけどであ れば、触れた瞬間に「熱い!」と体が反応しますが、低温 やけどでは熱さや痛みをすぐに感じず、気づかないうちに 皮膚の奥までダメージが達し、重症化する危険があります。

4111111



火や熱湯を使わずに体を温められる 便利なグッズが増えていますが、低温 やけどを起こさないように、必ず使用 方法を守りましょう。

\*学校感染症に罹った際、提出が必要な「治癒証明書」の名称が変更しました。新しい名称は「**登校許可証**」 です。**インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症**については、この「登校許可証」の提出は**不要**です。 それ以外の学校感染症で欠席した際は、提出して下さい。 新しい「登校許可証」は西巣鴨小の HP からダウンロードできます。宜しくお願い致します。

インフルエンザにかかったら



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。

<b>0</b>	188	288	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	(** <u>*</u>	€ 解熱	( <del>)</del>	288 (a)	<u>(ii)</u>	して 記 登校OK	
発症	(*.*)	(* ×	⊕ ⊕ 解熱		( <del>)</del>	曼校OK	
発症	<b>*</b>	<b>③</b>	(3)	⊕ 解熱		(i) 288	型校OK