

ほげんごもり 11月

下野市立祇園小学校

11月に入り、朝夕冷え込むようになりました。気温の変化に体が対応しきれず、咳や発熱等、感染症にかかる児童が多くなりました。しっかり予防して、秋も元気にすごしましょう。



もしかして風邪?

ひどくなる前に

予 防 しよう

たっぷり寝る



いつもより長く十分に寝ましょう。ぐっすり眠るためには、リラックスできる環境を整えるのも効果的。好きなにおいをかぐなど、最も落ち着ける方法を探してみましょう。

体を温める



体温が上がると、免疫力が高まり、ウイルスを倒しやすくなります。ポイントは、「首・手首・足首」を温めること。3つの首を温めると効率的に体温が上がります。

水分補給



熱が出ると体から水分が奪われるので、水分をしっかりとって脱水を防ぎましょう。熱がなくても、ウイルスと闘う白血球は働いています。体の水分が減ると白血球の動きが悪くなってしまいますので、水分補給が必要です。

★就学時健康診断を行いました★10月24日★

令和7年度入学予定の児童52名が、祇園小学校で健康診断を行いました。内科、歯科、視力、聴力等の検査を受けました。来年の4月、お会いするのが楽しみです！



★保健室より★

発熱、咳、咽頭痛を訴える児童が増えています。市内では、手足口病が流行しているようです。暑さはおさまりましたが、今後も適宜、水分補給をしていきたいと思っておりますので、水分補給のための水筒を持参できるようにご準備をお願いします。

10月に報告のあった感染症……溶連菌感染症・手足口病