ほけんだより	南城市立知念小学校	１２月の保健目標
えがお	１２月号	☆ かぜを予防しよう
	令和５年１２月１１日発行	

長袖を着たくなる季節になりましたね。これからクリスマスに年末年始と、楽しいイベントも多いですが、実は…冬が好きなウィルスも多いんです。知念小でも、インフルエンザや胃腸炎の児童が増えてきました。冬を元気に過ごすために、ウィルスに負けない体づくり（早寝早起き・朝ごはん・運動）をしましょう！

～感染症情報～

○12月に入り、**インフルエンザ**の感染者が発生しています。（12/8現在 5人）

○**胃腸炎**のような症状（腹痛・嘔吐・下痢）が目立ちます。

○**アタマジラミ**の報告もありました。ご自宅でお子さんの頭髪チェックをお願いします。

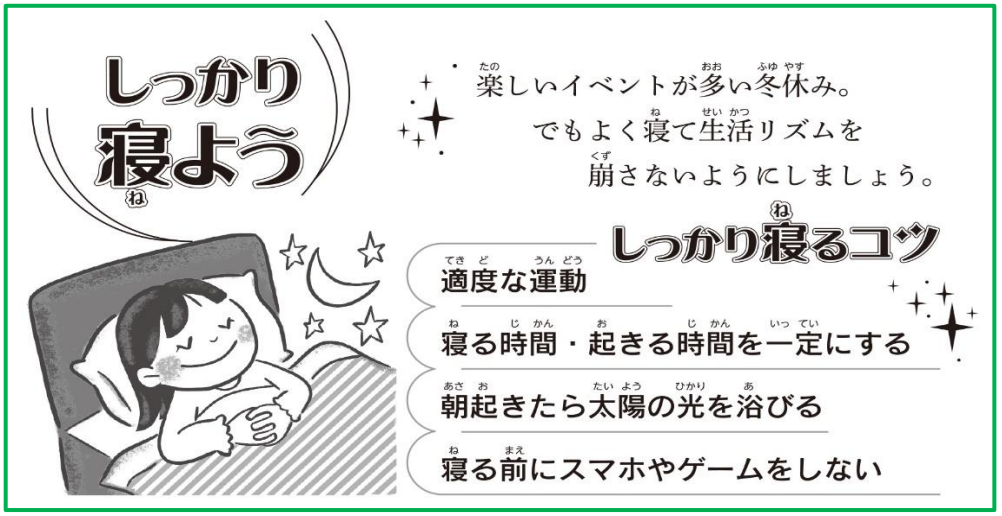
髪の長い子は特に念入りに！感染するので、見つかった場合はしっかり駆虫をお願いします。

感染予防のためにも、食事や体育の時などは、髪を縛るようご家庭でもお話ください。

頭がよく痛くなるみなさんへ

寒くなり、頭痛での来室も急増しています！

片頭痛も含め、頭痛は規則正しい生活で改善することも多いようです。

寒い時期は、お布団が気持ちよく、寝入りも良いと思います。ぜひ、早めにお布団に入ってくださいね！

頭痛が続く場合は、自己判断せず、一度受診してくださいね。