# ほけんだより

令和６年 12 月 24 日（火）京丹後市立丹後小学校　保健室

長かった２学期も今日でおしまい。

ふりかえると感染症（手足口病、新型コロナ、マイコプラズマ、インフルエンザ）が始業式から絶えることなく続いた 2024 年の２学期でした。また １学期はほとんどなかった病院にかかるけがが １0月後半から １１ 月にかけて数件発生しました。

明日から冬休み。けがなく、事故なく安全で楽しい冬休みを家族でゆっくり過ごしてください。

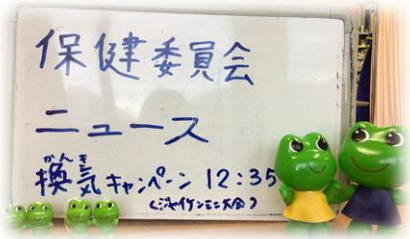
## 保健委員会がニュース

**（動画）**を作りました。

・歯みがきのシール（インタビュー）
・ゲームのし過ぎに注意!!（寸劇）
・風邪予防のための換気について等・・・。
（換気キャンペーン）

各教室で動画を見てもらい、換気キャンペーンのじゃんけん大会も実施しました。

最初はグー！じゃんけんほい！！




健康の記録をお返しします。歯科検診、体重測定、検尿の結果等が追記されています。確かめてください。

# 冬休みの健康のために注意してほしいこと

※感染症が流行る時期でもあります。手洗いや人ごみを避けるなどの予防も続けてください。

**危険な誘惑**

タバコやアルコール、薬物など、誘われてもきっぱり断る

**夜ふかし**

休み中も早寝早起きして規則正しい生活リズムを守ろう

**食べすぎ**

年末年始は楽しみなイベント続き。腹八分目を意識しよう

**新型コロナウィルスやインフルエンザもまだ心配な状況です。予防対策を忘れずに！**

## 薬の正しいのみ方教室（4 年生）感想

エナジードリンクは体に悪いと思うから大人になってからしか飲まないようにしたいです。エナドリはカフェインがどのくらい入っているか知りたいです。

お薬を飲むときにお茶か水とどっちがいいかわからなくてその時にかわっていたけどこの勉強で水にしようと思いました。

### ☆カフェインの適正量☆

- 成人：400mg／日
- 4～6 歳：最大45mg／日
- **7～9 歳：最大62.5mg／日**
- **10～12 歳：最大 85mg／日**
- 13 歳以上：最大 2.5mg／kg／日

※体重に対して

| 飲み物 | カフェイン含有量（100ml） | 1 缶（杯）分含有量 |
|---|---|---|
| 煎・焙じ・ウーロン茶 | 20mg | 40mg |
| 玄米茶 | 10mg | 20mg |
| ドリップコーヒー | 60mg | 120mg |
| モンス〇ー | 40mg | 142mg |
| レッ〇ブル | 43.2mg | 80mg |