

ほけんだより

先月は寒暖の差で体調を崩し、お休みをする子が多くみられました。インフルエンザも増えてきています。この季節は気をつけていても熱が出たり喉が痛くなったりすることが多いです。日々の学校生活を元気に楽しめるように、生活リズムや服装、食生活などを見直しましょう。

「かんせんしよう」を予防しよう

寒くなってくると増えてくる「かんせんしよう」。予防するためにどんなことが効果的でしょうか…?

こまめな手洗い

こまめに手を洗って、手についた菌やウイルスを洗い流しましょう。



規則正しい生活

夜更かしたり、朝ごはんを食べなかったりすると、免疫(私たちの体の中にそなわっている病気とたたかう力)が弱まってしまいます。
早寝早起きをする、
ご飯をしっかり食べるなど、
規則正しい生活をしましょう。



マスクをつける

人が大勢いる場所ではマスクをつけましょう。顔とマスクの間にすき間ができるよう気をつけましょう。



へやの換気

部屋を閉め切ったままになると、菌やウイルスが増えやすくなります。2か所の窓を開けて空気を入れ替えましょう。



換気のギモン Q & A

Q. エアコンがついていれば換気はいらないでしょ?

A. 換気機能のないエアコンだと室内の空気を温めたり、冷たくしてまた戻しているだけ。有害物質は出ていかないので換気が必要です。

Q. 換気すると寒いし、窓はちょっとだけ開けておけばいいよね?

A. 10~20cmをめどに。気温が下がりすぎるとかえって風邪をひきやすくなるので、30分に1回など時間を決めて、寒さ対策も万全に。

Q. 換気扇を回しておけば十分?

A. たくさんの人人が集まる教室の換気は、換気扇だけでは追いつかないことが多いです。窓を開ける換気も併用しましょう。

がっこう ほけん いいんかい 学校保健委員会がありました

だき、6年生に性についてのお話をしてもらいました。

- ## ・こどもから大人への体や心の変化について(二次性徴)

- ## ・奸姫の仕組み

- #### ・HPVワクチンについて

そのほかにも普段の授業ではなかなか学習することのできないおはなし話を聞きることができ、一人ひとりがかけがえのない大切な存在なんだということを学びました。



は し ど う よ う す 歯みがき指導の様子



3年生に歯みがき指導を行いました。歯の染め出しを行い、自分の歯のどこにプラーク(歯垢)がついているのか、どのようにみがいたらプラークがとれるかを実践しました。また、お口の中にはどんな菌がいるのか、動いている様子の映像を見ました。

Q. 歯ブラシの正しい持ち方を習いました。ある文房具を持つときと同じ持ち方です。①～③のどれでしょうか。



- 1 消しゴム
 - 2 えんぴつ
 - 3 じょうぎ

こたえは・・・

は
歯ブラシの持ち方のひ
とつ「ペングリップ」は
えんぴつと同じ持ち方
です。持つときに力を
入れすぎないように気
を付けましょう。



保健室からご家庭へお知らせ

寒くなってくると、さらにインフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行し始めます。ご家庭で、お子さんの朝の健康観察をお願いします。また、発熱がなくても、お子さんの状態に応じてお迎えのお願いのご連絡を差し上げることがありますのでどうぞよろしくお願ひいたします。

インフルエンザの出席停止期間～発熱した日を0日として、5日間経過し、かつ解熱後2日を経過するまで～解熱した日によって、出席停止期間が変わります。

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
Aさん	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱1	解熱2	登校可	
Bさん	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱1	解熱2	登校可
Cさん	発熱	発熱	解熱	解熱1	解熱2	休み	登校可	