

ほけんだより 12月

R7.12月号
狭山小学校
保健室

寒さが本格的になり、冬の訪れを感じる季節となりました。
暖房も入り、乾燥しやすい空気は、感染症が広がりやすくなります。本校でも風邪や発熱でお休みする児童がとて増えています。何度もくり返しになりますが、外から帰って来た時・トイレの後の手洗い、のどのバリアを守るための水分補給やうがい、そして毎日キレイなハンカチ・ティッシュを持つことは、とても効果的で大切な予防のひとつです。また、寒くなると体が冷えやすくなるので、一枚肌着や下着をしっかりと着て、体調管理に気をつけて過ごしましょう。



感染症注意報

自分も... まわりも...

10のアクション

**健康に
過ごすための
10のアクション**

ポイント1

手洗い

ウイルスを寄せ付けない

感染源になるウイルスなどは目に見えません。空気中に漂っていたり、気づかないうちに手についたりしています。換気で外へ逃がす、手洗いで洗い流すなどのアクションを。

ポイント2

換気

部屋の2カ所を開けると

マスク

正しくつける

免疫力を高める

もともとみなさんに備わっている免疫力を高めれば、ウイルスが体に入ってしまった外に追い出したりやつつけたりしてくれます。

ポイント3

うつらない・うつさない

他の人から感染するリスクを高める行動や、自分が感染してしまったときに人にうつす危険のある行動は避けましょう。

食事

栄養バランスに注意

睡眠

量も質も確保

運動

意識して体を動かす

密回避

人混みは避ける

咳エチケット

肘やハンカチでおさえる

検温

体調が悪いと思ったら

休養

無理しない

★おうちの方へ★

リーバーの出欠連絡について

リーバーへの健康観察をいつもありがとうございます。

毎日のリーバーでの連絡は、担任だけではなく、学校職員全体で確認し、安否確認や様々な情報に活用しております。

先日 リーバーでの欠席数が20名、
教室でおこなう健康観察の欠席者が28名

リーバーでは欠席になっていない・けど教室には来ていない！？状態の児童が8名もいました。

このままでは、確実な安否確認が取れないのでリーバーへの記録の方法を再度、確認させていただきます。

① 必ず毎朝、出欠連絡を入れる。

(家事都合や、担任へ電話連絡などを行っている場合も)

② 出席停止の感染症で続けて休む場合にも、朝に必ず欠席連絡と健康状態を入れる。

お手順をお掛けしますが、学校全体で安否を確認するためのシステムになりますので、1人も漏れの無いように、学校のある日には記録をお願いいたします。

11月20日(木)に、4年生・大空学級を対象に歯科衛生士を講師に招いて、「歯科保健指導」を実施しました。4年生・大空学級の歯垢の染め出しでは、ブラッシングを行い歯垢の落とし方を楽しく学ぶことができました。大空学級では、O×クイズも交えながら口の中の健康を知り歯を大切にする方法を学ぶことができました。



キリトリ

1月24日(土) 3校時

第2回健康委員会のお知らせ

場所：多目的室

今回の健康委員会では、ヤクルトの出前教室で「おなか元気教室」の先生に来ていただきます。



- ・免疫力アップのためにできること！
- ・腸活のためにできることって？
- ・良いウンチを出すための生活習慣は？

など様々な体のことについて教えてください。もし事前に聞いてみたい事や質問などがあれば、講師の先生にお伝えできますので、下記に記入し担任へお渡しください。

質問

年 組 名前

キリトリ