

ほけんたより 12月

R7.12月号
狭山小学校
保健室

さむ ほんかくてき 寒さが本格的になりました。ふゆ おとす かん きせつ 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。本校でも風邪はねつ やす じどう ひ など かえ や発熱でお休みする児童がとても増えてきています。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、のどのそと とき あと てあらい 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まも すいぶんほきゅう 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ことです。また、寒くなると体が冷えやすくなるので、一枚肌着したぎ き たいちょうかんり や下着をしっかり着て、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

過ごすための 健康に

ポイント 1 ウィルスを寄せ付けない

感染源になるウィルスなどは目に見えません。空気中に漂っていたり、気づかぬ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。

手洗い

換気

マスク

正しくつける

ウイルスを寄せ付けない

ポイント 2 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、ウィルスが体に入ってしまっても外に追い出したりやっつけたりしてくれます。

食事

睡眠

運動

免疫力を高める

免疫力を高める

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。

密回避

咳エチケット

検温

休養

うつらない・うつさない

うつらない・うつさない

★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。

お手数をお掛けしますが、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、ブラッシングを行な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、○×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。



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る
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