# BUNTSUDIE

れいわ ねん がついつか か 令和6年11月5日(火)

とびたきゅうしょうがっこう ほけんしつ 飛田給小学校 保健室

11月になり、気温の低い日が多くなりました。本校では、マイコプラズマ肺炎だけでなく、 魚ボ や手足口病の報告も受けています。これから感染症が本格的に流行る季節になりますので、引き続き感染症対策を心がけましょう。

## JAXXX LESI

# を予防しよう



寒くなってくると、コロナやインフルエンザ、胃腸炎など「かんせんしょう」が広がりやすくなります。自分が「かんせんしょう」にかかるのも、家族や友だちなど周りの人がかかるのも困りますね。

みんなで「かんせんしょう」を予防するために、 次の5つに気をつけましょう。

### 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。水が冷たいからといって、いいかげんに手洗いするのはダメです! 外から戻ったときやトイレの後、食事の前などには、せっけんを使って、つめの先から手首までていねいに洗いましょう。



#### 2 せきエチケット

せきやくしゃみが出そうになったら、ティッシュやハンカチで鼻と口をおおいます。 急なせき やくしゃみの場合は、できるだけ手を使わないで、そでや上着の内がわで鼻や口をおおいます。

### 3 部屋の換気



# 

#### 4 規則正しい生活

で変更かししたり、朝ご飯を食べなかったりすると、 党を (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。 草寝草起きをする、 ごはんをしっかり食べる、お風呂にゆっくりつかるなど、規則正しい生活をしましょう。

#### 5 マスクをつける

ウイルスは人から人へとうつります。人が大 勢いる場所では、マスクをつけましょう。マス クは、顔とマスクの間にすき間ができないよう に、鼻やほほ、あごにぴったりとつけましょう。



## 11月の保健行事

O11/21(木) 色覚検査

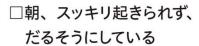
4年生・希望者: 4年生には本日プリントを配布しました。11/14(木)までにご提出をお願いします。

たがくねん けんさ きぼう かた ほけんしつ れんらく 他学年で検査を希望する方は、保健室までご連絡ください。

せきちゅうそくわんしょうけんしん 背柱側弯症検診 011/29(部)

5年生・前年度欠席者(6年生)

保護者の方へ ~朝の健康観察をお願いします。~・・・

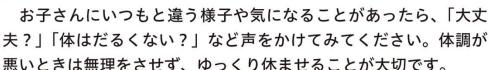


- □食欲がない
- □顔色が悪い

は

(顔色が青白い、または赤っぽい)

- □発熱している (熱っぽい)
- □声に元気がない



お子様が感染症や感染症の疑いなどの診断を受けた場合は学校 まで、ご連絡をお願いします。





#### 1. 深呼吸する

ゆっくり息を吸って、ゆっくり吐きましょう。3~4回やると、気持ちが <sup>お</sup> 落ち着きます。

#### 2. 体を少し動かす

3. いいイメージを思い浮かべる

うまくいっている自分をイメージするだけでも愛心できます。

#### 4. 「大丈夫」と言い聞かせる

「できる」と心の中で言ってみましょう。自信が少し出てくるかもしれませ  $h_{\circ}$ 

こんけつ がくしゅうはっぴょうかい 今月は学習発表会がありますね。緊張しすぎず、リラックスして臨みま しょう。