

ほけんだより



れいわ ねん がいつか か とびたきゅうしょうがっこう ほけんしつ
令和6年11月5日(火) 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、風邪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。

「かんせんしょう」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。

1 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丁寧に洗いましょう。



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

部屋を閉め切ったままにすると、菌やウイルスが増えやすくなります。学校では30分に1回を目安に、家では2か所の窓を開けたり、扇風機やお風呂場の換気扇などを使ったりして、空気を入れかえましょう。



4 規則正しい生活

夜更かししたり、朝ご飯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）が弱まってしまうます。早寝早起きをする、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

○11/21 (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。

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。

○11/29 (金) 脊柱側弯症検診

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。～

注目ポイントはココ！

- ☐ 朝、スッキリ起きられず、だるそうにしている
- ☐ 食欲がない
- ☐ 顔色が悪い
(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



お子さんにいつもと違う様子や気になることがあったら、「大丈夫？」「体はだるくない？」など声をかけてみてください。体調が悪いときは無理をさせず、ゆっくり休ませることが大切です。

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。

きんちょう
緊張

をほぐすためには…

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、気持ちが落ち着きます。

2. 体を少し動かす

手を握ったり開いたり、肩を回したりしてみてください。リラックスできます。

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安心できます。

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ん。

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。