

ほけんだより

12月

令和4年度
山田小学校



冬に旬を迎えるりんごは、「1日1個で医者いらず」と言われるほど、栄養がたくさんあります。便秘の解消や病気の予防、皮膚にも良いそうです。また、よくかんで食べることで歯やあごが丈夫になります。欧米では、「自然の歯ブラシ」とも呼ぶのだとか。でも本当の歯ブラシでの歯みがきも、忘れないくださいね。

12月の保健目標 丈夫な体をつくろう

覚えて防ごう 感染症予防の3原則

① 感染源の除去



消毒や換気でウイルスや細菌を追い出す。

② 感染経路の遮断



マスクで感染を防いだり、手で洗ってウイルスや細菌を流す。

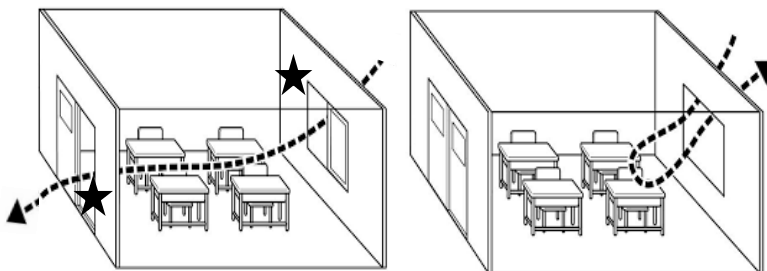
③ 抵抗力を高める



しっかり栄養をとり、ぐっすり寝て、適度に運動をする。

ポイント

換気は「対角」に「2か所」を！



○ 上手なあけ方

× 全体が換気できない

1か所だけ窓やドアを開けても、部屋の中全体には空気が流れていきません。

ウイルスがずっと部屋の中にとどまり続け、感染の可能性が高くなります。

エアコンを使用しているも、部屋の窓やドアの対角に2か所を、10～20cm程度開けましょう。天窗も利用すると、直接冷気が当たらず、換気できます。

この状態でも、45分たつと、空気の汚れ(二酸化炭素濃度で測る)がひどくなります。実際に、5年生の教室で、学校薬剤師の俵先生に測定していただきました。すると、授業中活発に意見を発言していたところ、授業の終わりには基準値近くまで上がりました。授業後すぐに、窓を全開にして、しっかり空気を入れ替えました。休み時間は、窓を全開(2～3分)にして、空気を入れ替えることが大切であると分かりました。

あら のこ たはつ てあら ようちゅうい

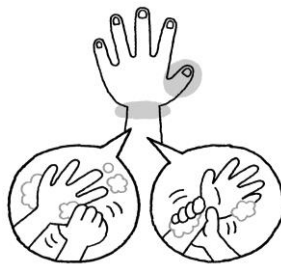
洗い残し多発！手洗い要注意ポイント

ゆびさき 指先とつめのあいだ



手のひらでこする

おやゆび 親指・手首



反対の手でねじる

ゆび ゆび 指と指のあいだ



こすり合わせる

丈夫な体をつくるポイントは？

ポイント1：よく寝る！

睡眠が足りないと、体の疲れが取れないだけでなく、イライラしたり、ストレスがたまったりします。ストレスがたまると、体の中に侵入した細菌やウイルスと闘う免疫細胞の働きが弱まってしまう。夜ふかしせず、早めにふとんに入りましょう。



ポイント2：よく食べる！

朝・昼・晩の1日3食、好き嫌いせずに食べましょう。病気に負けない体の抵抗力をつけるには、バランスよく栄養を取ることが大切です。

ポイント3：よく動く！

部屋の中でゲームをする時間が長くなっていませんか。天気の良い日は外で遊んだり、そうじや片付けなどの手伝いをしたりして、体をよく動かし、病気に負けない体をつくりましょう。

保護者の皆様へ

出欠席について

寒くなり、かぜで欠席する児童や、体調不良を訴え保健室へ来室する児童が増えてきました。第8波の中、全国的にも新型コロナウイルス感染者は増えています。現在学級閉鎖はありませんが、空気が乾燥し、ウイルスの流行しやすい冬は、かぜやインフルエンザも含め感染症にご注意ください。

お子様が学校へ登校する前に、検温と健康状態の観察を、今一度お願いいたします。いつもと違った様子であったり、かぜ症状や熱があつたりする場合は、お休みさせてください。また、家族等同居している方にかぜ症状がみられる場合もお休みしていただきますよう、名古屋市教育委員会からもお願いしています。

受診のお知らせについて

1学期の歯科健診、視力検査で受診をおすすめした児童のうち、まだ受診していない児童に「結果のお知らせ」を再配付します。年末で忙しくなる前に受診していただきますようお願いいたします。