

ほけんだより



【今月のめあて 寒さに負けない体をつくろう】



カレンダーも残すところ、あと1枚になりました。あっという間ですね。令和5年が始まった1月に、「やってみたいなあ」「できるようになるといいなあ」と思っていたことは、実現できましたか？

まだ・・・ あともう少しで・・・ という人は、今からでもスタートさせてみてはどうですか？ 思っているだけでは実現しませんよ。

冬に流行する病気と言われているけれど・・・



「インフルエンザ」や「感染性胃腸炎」は、冬に流行する病気と言われてきました。しかし、今年は、5月や9月、11月にインフルエンザで学級閉鎖をしなければならず、1年を通して流行していたような気がします。

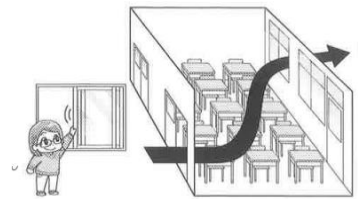
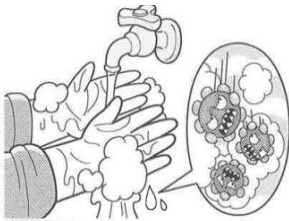


気温が低く空気も乾燥してくるこれからは、一層注意が必要です。「新型コロナウイルス感染症」も終わったわけではありません。ウイルスを体の中に入れない努力は、続けていくしかありません。

石けんを使った手洗い

不織布マスクをつける (せきエチケット)

こまめな換気



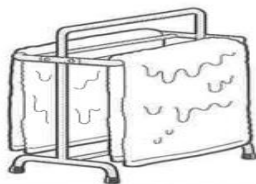
石けんは、手についたウイルスを手からはがし落とす効果があります。さっと水で洗っただけでは効果はないので、水が冷たくても、手のすみずみまで洗うことが大事です。

ウイルスをふくんだせきやくしゃみのしぶきを飛び散らせたり吸い込んだりするのを抑えられます。**せきエチケット**・・・は、当たり前のマナーです。

こまめに換気をするすることで、ウイルスをふくんだ空気を外に出すことができます。教室の対角線上にあるドアと窓を開けると、空気の通り道ができて換気効果が高まります。寒さよりも新鮮な空気・・・ですね。

加湿をする

ぬらしたタオル



インフルエンザウイルスは、乾燥したところを好みます。また、乾燥によって、鼻やのどの粘膜の働きが弱くなり、ウイルスに感染しやすくなります。身近なものを使って、湿度を保てるといいですね。

人ごみに近づかない



人が多くいるところでは、様々な人の飛まつ(ウイルスをふくんだしぶき)が、たくさん飛び交います。そして気づかないうちに感染することがあります。感染症が流行している時は、人ごみを避けることも大事です。

抵抗力をつける



「抵抗力」とは、体に入ったウイルスに対して、戦ってやっつける力です。睡眠・運動・栄養バランスが崩れると、抵抗力も弱まります。元気に冬を乗り切るために、3つのバランスを大事にしていきましょう。

参考 小学保健ニュース 11月18日号



藤の木小での流行を最小限にするには、みなさん一人ひとりの行動がカギです。

① 調子が悪い時には休む。② 熱が出た次の日は熱が下がっていても無理をしない。

朝から体がしんどかったら、熱が出ていなくても休んでください。

体のつらさは、自分から伝えないと家の人も気づけないことがあります。

「けが予防」の川柳が、たくさん集まりました



学校保健委員会の取り組みの一つとして、「けが予防」に関する川柳の募集を11月の保健だよりで呼びかけところ、たくさんの作品が届きました。職員室前と、1年、1棟の昇降口にも作品を掲示しています。

「学校でのけがを減らしていくために、こんなことに気をつけていこうね・・・」という思いが17文字に込められています。あなたが選ぶベスト1は、どの作品でしょうか？



病院に行くけが
小さなけが

けがはしなかったが「ヒヤッ」とした体験

学校では、561人が生活をしています。今月には、きれいに整備された校庭で、思い切り遊べるようになります。チャイムが鳴って、誰もが校庭に急ぐようになると・・・**キケン**が想像できますね。3～6年生は、先月、学校で発生する可能性の高いけがの場面について、『予想されるけがの種類、原因と対策』についてクラスで話し合いました。その中には、校庭に向かう通路でのけがも含まれていましたねその結果は、保健室前に掲示しています。**「自分の行動が、誰かの安全につながるように」**を、意識して過ごしてください。