



ほほえみ

No.10



令和2年 12月 24日
横浜市立東戸塚小学校
保 健 室

寒い日が続いていますが、水が冷たくても、感染予防のために手を洗っているみんなの姿を見てみると、このままコロナウイルス感染症が治まってくれればと願わずにはいられません。もうすぐ冬休みになりますが、休みの期間も手洗いを続けていきましょう。



12月のほけんもくひょうは、「冬の病気を予防しよう」です。

空気の乾燥する冬は、風邪やインフルエンザ、感染性胃腸炎なども多くなります。

感染性胃腸炎の中で冬に流行するのは、ノロウイルス感染症です。ノロウイルス感染症にかかると、気持ちが悪くなり吐いてしまったり、下痢をしたりおなかが痛くなったりなど、胃腸炎の症状が起こります。熱が出ることもあります。

ノロウイルスは、ノロウイルス感染症にかかった人が吐いたものの中や便の中にウイルスがあります。もし、みなさんが気持ち悪くなり吐きそうになったら、先生や周りの大人に声をかけて、トイレやエチケット袋の中に吐くようにしましょう。学校で吐いてしまった場合は、必ず先生に教えてください。トイレをよごしてしまった時も教えてください。

冬はみんなおしりが冷えることも・・・

- 寒いのでポケットに手を入れて歩いていたら、転んでしまい顔にけがをしてしまいました。
- 使い捨てカイロを使ったまま、ねてしまい低温やけどをしてしまった。
- 雨や雪の後、歩道が凍っていてすべて転んでしまった。など



ポケットに手を入れるのではなく、手ぶくろを使う。使い捨てカイロの使い方を考えて使う。歩道が凍っていることもあるので、走らないようにしましょう。

師走のし忘れ ありませんか？



12月を「師走」とも言います。「お坊さんが一番忙しいとき」「先生が慌ただしくするから」など諸説ありますが、1年の最後で師が走り回るほどの忙しさからついた別名です。みんなも年末の忙しさで忘れていないことはありますか？



- | | | | |
|---|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> 朝ごはん
時間がなくて食べていない…という人は、30分早く起きてみましょう | <input type="checkbox"/> メディア
ゲームやスマホに夢中で時間を忘れていませんか？ 決めた時間を守りましょう | <input type="checkbox"/> 手洗い
外から帰ったとき、トイレのあと、食事の前などは、忘れず手を洗いましょう | <input type="checkbox"/> 病院受診
健康診断で気になることがあった人は、今年のうちに受診するのも忘れずに |
|---|---|---|---|



生活リズム表について

今年の冬休みも、PTA保健成人委員会から「生活リズム表」のプリントが配られます。おうちの方と一緒に取り組んでみましょう。

冬休みは短いですが、楽しいイベントがたくさんあり、生活リズムが乱れやすくなります。特に、夜寝る時間が遅くなりがちです。できるだけ早く寝られるように、生活を調整しましょう。

正しい生活リズムは、元気な体と心の基本です。



保護者の方へ

「健康手帳」の確認をお願いします

12月いっぱい健康診断が終了しました。担任を通じて、健康手帳を返却しています。返却されましたら、各検診の結果が記入してありますので健康状態を確認してください。確認ができましたら確認の印または、サインを記入し担任に提出をしてください。

確認及び確認印またはサインをしていただくページ

- ▶ 定期健康診断の結果 → P4またはP5
- ▶ 9月発育測定の結果(身長・体重) → P7~P9の該当学年
- ▶ 歯の健康(1・2・3年生) → P17・19の該当学年
歯の健康(4~6年生) → P21~P23の該当学年



検診の結果、受診が必要な方には、「受診のおすすめ」の用紙を配布しています。

「受診のすすめ」を受け取った人は、この機会に治療や検査を済ませてください。

「受診報告書」は担任まで提出してください。よろしくお願いします。

ご活用
ください

健康手帳には、低学年向けに、P7に背の高さや体の重さを記録して変化を見ていく表があります。高学年向けには、P8~9にグラフがあります。身長と体重のバランス表も載っていますので、ぜひ、活用してみてください。

インフルエンザ出席停止期間について

確認をお願いします

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	××	😊	😊+	😊+	😊+	登校OK	
発症	××	××	😊	😊+	😊+	登校OK	
発症	××	××	××	😊	😊+	登校OK	登校OK

「発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで」登校できません。体調がよくなるまでゆっくり休みましょう。