

ほけんだより

12月

令和元年12月6日
 横浜市立平沼小学校
 校長 長谷川 絹子
 養護教諭 遠藤 梨那

いよいよ寒くなり、様々な感染症が流行する時期となりました。11月の最終週ではインフルエンザによる学級閉鎖が横浜市内で急増しました。横浜市感染症情報センターのインフルエンザ流行状況によると西区が一番少ないようです。本校でも流行しないように引き続き手洗いうがい換気等の指導を徹底してまいります。保護者の皆様もお子さんの健康管理へのご協力をお願いします。

さて、先月は5年生や4年生と一緒に宿泊体験学習に行く機会がありました。どちらの学年も大きなけがや病気もなく無事に笑顔で帰ってくることができました。また、集団で生活することによってみんなと一緒に楽しいということや、みんながいると難しいということを経験し、相手の気持ちを考えることや合わせることが大切であると知ることができた様です。子どもたちの心が成長したのを感じました。

インフルエンザはこうしてうつります

飛沫感染



咳やくしゃみでとび出した飛沫を吸い込む。



予防するには



マスクや咳エチケット。うつさないことも大事。

接触感染



ウイルスのついた物を触った手から口や鼻に入る。



予防するには



手をよく洗ったり、アルコールで手や指を消毒。

12月の保健目標 手洗い、うがいをして風邪を予防しよう

どちらにあてはまる？

かぜをひきやすいAさんの毎日

- 夜、おそい時間まで起きている
- 食べ物の好き嫌いが多い
- 手洗いをしない

かぜをひかないBさんの生活

- 早く寝る
- 何でも食べる
- しっかりと手を洗う

冬も健康に過ごすためには、きよく正しい生活をおくることが大切です。みなさんほち5の生活にあてはまりますか？

からだの中から暖かく

毎日寒いですが、自分で体温を上げて暖くなる方法があります。

- ①食事をとる
- ②運動する
- ③湯船につかる



物を食べると、その食べ物を消化したりからだに取り込んだりするのために、胃や腸のはたらきが活発になり、熱がつくれます。運動も同じで、熱がつくれることで体温が上がります。また、湯船にゆっくりつかることで、からだか温まるのです。

冬休みこそ！ゲーム・スマホといいカンケイ

- 使う時間をきめる



- おうちの人とそうだん



- 目に近づけすぎない



- 明るいところで使う

