ほけんだより12月

令和５年12月号

横浜市立城郷小学校

保健室

早いもので 2023年も残すところあとわずかとなりました。みなさんはどのような1年でしたか？できたことも、あと 1歩だったことも、目標に向けた頑張りはきっとみなさんの成長につながっていると思います。ぜひ頑張った自分をほめてあげてください！寒い日が続きますが、風邪やウイルスに負けず、元気な身体で、1年の締めくくりができればいいですね。2024年も、笑顔いっぱい元気いっぱいの城郷っ子のみなさんに会えることを楽しみにしています。

今月の保健目標

病気の予防をしよう

ウイルスから体を守る 3つの技！

手洗いアタック

せっけんを使って手を洗えば効果抜群。こまめにウイルスを洗い流そう。

換気ハリケーン

寒くても時々窓を開けてウイルスを追い出そう。気持ちもすっきりするよ。

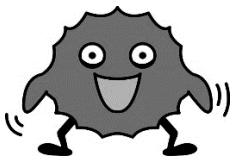
マスクガード

マスクをしていればウイルスが飛び散るのを防げるよ。吸い込むウイルスも減らせるよ。

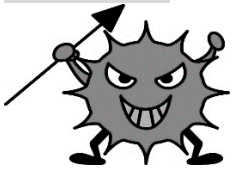
「ポケットハンド」をしていませんか

「ポケットハンド」とはポケットに手入れることです。手が冷たくて暖かいポケットの中に入れたくなる気持ちもわかります。でもこの状態でいると、自然と背中が曲がって姿勢が悪くなってしまいます。もっと気を付けたいのが転んだ時！ 手がポケットに入っていると、とっさに手を出せず、歯が折れたり、頭をぶつけたり、大けがにつながります。「ポケットからすぐに出せるよ」と思うかもしれませんが人が転ぶまでの時間は約1秒です。ポケットから手を出す場合、約3秒かかるので、これでは間に合いませんよね。寒いときは手袋をして、転倒に注意しましょう。

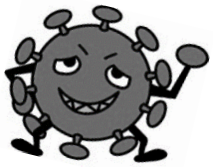
感染性胃腸炎に注意！！



ノロウイルスはとても感染力が強いウイルスと言われていて、神奈川県では 11/6 よりノロウイルス食中毒警戒情報が発令されているほどです。学校などの集団生活の場で嘔吐や下痢などがあった場合、量に限らず集団感染を引き起こす可能性があります。そのため、**嘔吐があった場合には早退の対応**とさせていただいておりますのでお迎えをお願いいたします。



また、給食中の嘔吐に関しましては、むせて吐き出すなども含めて早退対応とさせていただいております。※その時の状態を適切に説明できないことも多く、判別しにくいためご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



今後も学校ではＣＯ２モニターを使用しての教室換気や手洗いの徹底、次亜塩素酸ナトリウムを使用した消毒など、感染対策を行っていきますので、ご家庭でもお子さまの体調管理・健康観察を心がけていただきますようお願いします。

お子さまが感染性胃腸炎になったら

感染性胃腸炎は、ノロウイルスなどのウイルスや細菌に感染して、腹痛や下痢、嘔吐、発熱などの症状が出ます。嘔吐や下痢の場合は、こまめな水分補給をして、脱水症状に気を付けてください。

また、吐物や便にはウイルスなどが含まれています。家庭内で広げないために、適切な処理と処理後の手洗い・うがいが必要です。

汚物の処理法

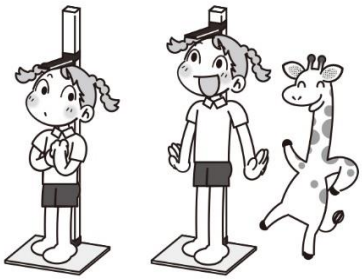
- ☑ 使い捨てのマスクや手袋を着用します。
- ☑ 汚れた衣服は100倍に薄めた塩素系漂白剤に５～10分浸し、消毒します。色落ちが気になるものは85℃以上のお湯に２分以上浸します。
- ☑ 汚れた場所もしっかり消毒します。

今後の予定

1/10(水) 6年
1/11(木) 5年
1/12(金) 4年
1/15(月) 3年
1/16(火) 2年
1/17(水) 1年

2023年度最後の身体測定が1月に行われます。1年間でどのくらい、みなさんの身体が大きくなったのか楽しみにしています！6年生にとっては小学校生活最後の計測です。入学してからの身長と体重にどのくらい変化があるのでしょう…。どきどきわくわくですね。

★1・2・3年生 P7　★4・5・6年生 P8. 9



保護者の皆様

2/16(金)に第2回学校保健委員会が開催されます。今年度のテーマは「掃除」です。6月に行われた第1回の際には、ダスキンさんを講師にお招きして正しい掃除のやり方や、ぞうきんの絞り方を教わりました。また各クラスにお掃除目標を立ててもらい、達成を目指して取り組んでもらっています。そこで第2回ではお掃除目標の達成状況と反省を行う予定です。現在、学校全体(各クラス)で“きらぴかビンゴ”行い、学校保健委員会の全体目標達成に向けて頑張っています。

第2回学校保健委員会の参加希望者(3年生以上の各クラス、2名)を冬休み明けに、募ります。お子さまが立候補された際には、下校時刻が変更となりますのでご承知おきください。尚、予定などがあり厳しい場合には遠慮なくお申し出ください。詳しい内容は立候補者が決まり次第、出席児童宛に配付いたします。