



令和元年 12月6日
 横浜市立一本松小学校
 校長 小原 健人
 養護教諭 梅本 侑希

2019年も残すところあと少しですね。今年はどんな1年でしたか？
 一本松小では体調不良で欠席する子や、早退する子が多くなってきています。
 今月は、1年でいちばん日が短い「冬至」があります。体が温まるゆず湯に
 はいったり、ビタミンEの多いカボチャを食べて、健康に過ごしましょう。



はや よぼう こころ 早めのかぜ・インフルエンザ予防を心がけよう！

一本松小学校では、まだ流行の兆しはありませんが、すでに今年インフルエンザの流行期に入っているようです。ここに書いてある予防法や、食事・運動・すいみんをたっぷりととるなど、健康な生活をおくりましょう。体調が悪いときや学校を欠席したときは早めに病院でみてもらってください。

ひまつがんせん 飛沫感染

よぼう 予防するには

せつしよくがんせん 接触感染

よぼう 予防するには



咳やくしゃみでとびちった飛沫を吸い込む。

マスクや咳エチケット。うつさないことも大事。

ウイルスのついた物を触った手から口や鼻に入る。

手をよく洗ったり、アルコールで手や指を消毒。

かぜ

37度前後の発熱
ゆるやかな進行

「ちがい」をしろう かぜとインフルエンザ



インフルエンザ

38~40度の高い熱
急激な進行

かぜの症状+

全身が痛い・だるい

食欲がない・強い寒気など

ちなみに...

冬はノロウイルスなどによる「感染性胃腸炎」という病気も流行ります。熱はあまり高くなく、主な症状は腹痛・吐き気や下痢などです。

12月の保健目標

みんなと力を合わせて学校をきれいにしよう！

12月24日に大掃除があります。来年も自分たちが気持ちよく生活できるように、いつもよりていねいに、すみずみまで掃除できるといいですね。



3つの大切な意味

① 快適 (気持ちよく過ごすため)
汚れがたまっていた部屋で過ごすより、きれいな部屋のほうが気持ちいいですね。

② 健康 (元気に過ごすため)
ホコリの中にはバイキンがいっぱい。そのままにしておくとう病気になるかもしれません。

③ 耐久 (物を長く使うため)
汚れを取り除かないと使えなくなる物もあります。いつもきれいにしておけば、長持ちさせられます。

感謝の気持ちをこめて掃除して、気持ちよく新年を迎えましょう。

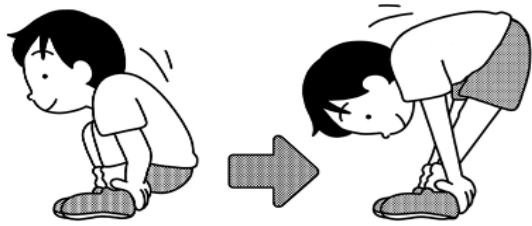


マラソンタイムがはじまります

12月の水曜日と金曜日の中休みにマラソンタイムがあります。マラソン大会にむけて、長い時間走ることに体を慣れさせておきましょう。マラソンの前日はしっかりとすいみんをとり、当日は朝ごはんを必ず食べましょう。また、体調がよくないときは無理せず休むことも大切です。



寒さで筋肉もかたくなっています。ケガや病気の予防のためにも準備運動は念入りに！



おうちのかたへ

- ◎ほけんだより臨時号でもお知らせしましたが、9月末から水痘(みずぼうそう)が流行しています。最近では中学年だけでなく、低学年や高学年でも水痘(みずぼうそう)による欠席がでています。引き続き、健康観察に加えて発疹の有無の確認等よろしくお願ひします。
- ◎冬休み前に、保健室からの宿題として歯みがきカレンダーをお子さんに配ります。保健委員会の子どもたちが一生懸命つくったものなので、ぜひ活用してください。また、おうちの方からのメッセージをいただく欄もありますので、冬休み中のお子さんの歯みがきの様子から、感想やお子さんに向けてのメッセージをお書きください。