

# ほけんだより 2 月号

2023.2.10

西が岡小学校 保健室

## 色々な感染症に備えよう!

新型コロナウイルス感染症に加え、インフルエンザやノロウイルスについても毎日のようにニュースで耳にするようになりました。それを聞いて不安を感じている人もいます。こんなときこそおちついて、正しい情報を知り、一人ひとりができる対策をしっかりと行っていきましょう。

### 感染症の予防～みんなができること～

#### ① てあらい

「石けんで10秒、水で15秒あらい」を2回くりかえすと・・・  
ばい菌の数は1,000,000個から1～9個まで減るよ。



#### ② 規則正しい生活をする

ふだんから十分なすいみんとバランスの良い食事をこころがけよう。



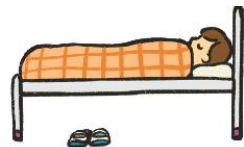
#### ③ 部屋の中の湿度を適切に保つ

空気が乾そうしていると、のどを守る働きが低下します。加湿器などを利用して、湿度を50～60パーセントに保とう。



#### ④ 体調が悪いときは無理をしない・リラックスする

体調が悪くなることはだれにでもあることです。気を付けていても病気になることはあるので、不安にならなくても大丈夫です。そんなときは、栄養のあるものを食べて、しっかり休もう。

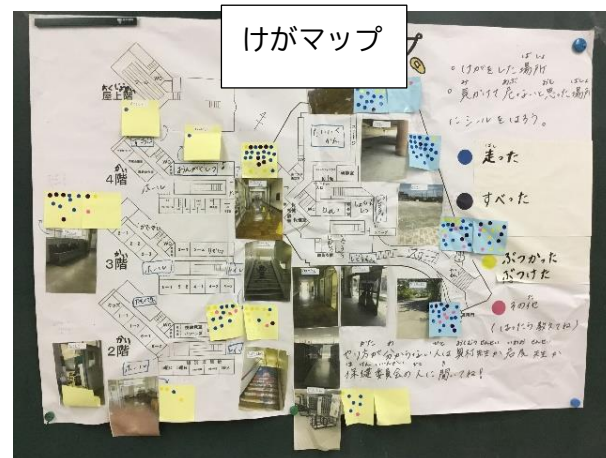


## ★第二回学校保健委員会がありました★

2月2日(木)学校保健委員会がありました。今年度の学校保健委員会のテーマは、『心もからだもおちついて 元気にけが0大作戦』です。学校でおきるけがの中には、おちついて過ごしていれば防げるけががあります。そのけがを減らすために、保健委員会では、『あるこうね』と書かれたたすきをかけて中休みに呼びかけたり、けが0週間をつくり、ろう下を歩いて過ごせたクラスを表したりするなど、色々な取組をしてきました。第二回学校保健委員会では、児童保健委員会から、今年度の取組についての発表と、けがの手当についてのクイズがありました。また、養護教諭からは、骨折をしにくい体づくりについてや、けがで歯がぬけたときの処置について話をしました。

ろう下を走ってはいけない・・・分かってはいるけれど、ついつい走ってしまうこともあると思います。そんなときは、やさしく「歩こうね」と声をかけ合えると素敵です。

### <今年度取り組んできたこと【一部】>



### 養護教諭の話

#### けがをしたときに消毒するのはなぜ?

- 消毒はばい菌がつくのを防ぐためです
- 消毒よりも傷の表面についた砂や土をきれいに洗い落とすことが大切。ばい菌がつくと傷が汚くなったり、治りにくくなる。
- けがをしてからおそくとも6～8時間以内に消毒する



毎日寒い日が続いています。わたしの地元、鳥取県では40cmの積雪がありました。わたしが小学生のときはかまくらを作り、中でみかんを食べるのが冬の楽しみでした。みなさんの冬ならではの楽しみはなんですか?ぜひ教えてくださいね。

