

ほけんだより



令和3年1月13日
横浜市立山下小学校
校長 中嶋 弘喜
養護教諭 小太刀 梨沙

新しい年が始まり、令和2年度も残すところ3か月を切りました。これからは来年度に向けてのまとめの時期です。感染症の流行に注意をしていかなければなりません。引き続き、ご家庭でもしっかりと健康管理をしていただきながら、今年度残りの学校生活を楽しく実りあるものにしていきたいと思います。

〇感染症について〇

昨年12月下旬頃から、緑区で感染性胃腸炎と溶連菌感染症の罹患者が徐々に増え始めています。また、泉区や南区では水痘が流行しており、注意報レベルとなっております。

新型コロナウイルス感染症についてですが、市中感染が広がる中で、感染への不安や恐れから、感染された方々に対し、偏見が抱かれたり、差別や誹謗中傷がなされたりしていることもあるようです。

新型コロナウイルス感染症に関して、いろいろな媒体で多種多様な情報が掲載されていますが、中には不確かな情報や事実とは異なる場合もあります。

このような情報に惑わされることなく、厚生労働省や横浜市衛生研究所などの公的機関が提供している正しい情報に基づき、人権に配慮した冷静な行動をとっていただくようお願いします。

1 手洗い

手は、いろいろなところにふれるので、気づかないうちに、ウイルスがいっぱいついています。せっけんを使って、こまめに手を洗いましょう。

2 うがい

かぜのウイルスは、空気といっしょに、のどから侵入してきます。体の奥に入り込む前に、洗い流してしまいましょう。

3 マスク

せき・くしゃみが出る人は、マスクをして、まわりにウイルスが飛び散るのを防ぎましょう。

4 ポケット

必要なとき、ハンカチやティッシュがすぐ取り出せるように、ポケットのある服を選びましょう。

かぜよぼう
KZY 10

5 食べる

ふだんから、いろいろなものをバランスよく食べることで、かぜ予防には、たんぱく質、ビタミンA、ビタミンCが効果的です。

6 すいみん

体の疲れをとり、かぜと戦う体力をつけるには、夜、しっかり眠ることが大切です。

7 運動

体を動かして遊ぶことで、かぜと戦う体の働きや体力が高まります。

8 換気

教室の空気を入れかえるときは、窓の2カ所を開け、空気の通り道をつくりましょう。

9 温まる

体が温まると、体全体の働きが活発になって、病気がたたく力がしっかり働くことができます。

10 楽しむ

楽しい！という気持ちには、病気がたたく体の働き（めんえき力）を高めるといわれています。

お正月気分からめけだす

5つのステップ

5 目標を立てる
大きな目標でも、小さな目標でもオーケー。がんばろう！ やれる！
と思える目標を立てましょう

4 外でからだを動かす
ほどよく疲れるから、よく眠れます。ちごこまっていたからだや心ものびのびして気分スッキリ

3 少しだけでも朝ごはんを食べる
休み中朝ごはんを食べなかった人は、少しだけでも食べよう。だんだんしっかり食べるのが目標

2 少しの時間ポーっとする
ただし、ポーっとするのは太陽の光をあびながら。からだも脳も目覚めます。こたつの中でポーっとするのはダメ

1 とにかくがんばって、眠くても起きる
まずは早起き。それで自然に早寝の習慣がつかます

○冬も水分補給で感染症対策○

夏場は熱中症対策で熱心だった水分補給ですが、寒くなって忘れがちになっていませんか。水分補給は、うがい、手洗いと同じように感染症の大事な予防策です。

ウイルスは乾燥が好きで湿気が苦手です。だから、水分補給で鼻やのどの粘膜をうるおすと、体に侵入しづらくなるのです。また、侵入したウイルスを鼻水や痰と一緒に外に出す作用もスムーズになります。

感染症で発熱、食欲不振、下痢、嘔吐などがあるときも、水分はどんどん体から出ていきます。いつも以上に水分の補給を心がけましょう。

○ポケットに手を入れていると危険○

寒い日にポケットに手を入れて歩いている人をよく見かけますが、とても危険です。いざというときにも、自分の身の安全を守るようにしたいですね。

転んだとき、手がつかず、けがをします。



歯が折れたり、鼻血が出たり、たんこぶができることもあります。



姿勢が悪くなります。



○歯科巡回指導について○

1日2回みがいたら黄色
1日1回みがいたら赤色

をぬりましょう

※土日3回みがいたら、好きな色をぬりましょう。

1月26日(火)に歯科巡回指導があります。歯と口の健康チェックを行ないますので、はみがきに関する声かけをお願いします。

はみがきに対する意識を高めてもらいたいので、2週間前からはみがきカレンダーの記入をお願いします。

※はみがきカレンダーの提出はしていただくなくて、結構です。

※今年度は歯ブラシ・コップ・手鏡の持ち物はありません。

※コロナウイルス感染症の関係で現時点では日程を全学年26日(火)に実施することに変更とさせていただきます。今後の状況によっては実施ができない可能性があります。ご承知おきください。

