



生比奈小学校 NO. 9 2024年1月19日

2024年が始まりました。みなさんは、今年の目標を立てましたか。どんな目標も達成するためには、努力を毎日コツコツ積み重ねていくことが大切です。そのためには、健康な心と体が必要です。



冬休みも「健康チェックカード」を活用して、規則正しい生活が送れたでしょうか。今回は、ほとんどの人が出してくれました！（すばらしい！）

できなかった人は、毎日保健室に来て取り組んでもらっています。みなさんの「健康チェックカード」をこれからじっくり見せてもらいます。ほけんだよりの来月号で結果をお知らせしますので待っていてくださいね。



3学期が始まってから、けがをして保健室へ来る人がへっています。とてもうれしいことです。みなさんがおちついて生活をしているからだと思います。気をつけてふせげるけがはたくさんあるので、この調子で気をつけてみてください。ですが、寒さからポケットに手を入れている人をときどき見かけます。特に、登下校は、手袋をするなどして、けがをしないように気をつけてください。

「ポケットハンド」を  
していませんが

「ポケットハンド」とはポケットに手を入れること。手が冷たくて暖かいポケットの中に入れてい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、頭をぶついたり、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。でも人が転ぶと思ってから手を出すまでには3秒もかかって間に合いません。寒い時は手袋をして、転倒に注意しましょう。



インフルエンザ 新型コロナ 風邪など  
いろいろなウイルスに気をつけてすごしましょう！

インフルエンザ

風邪の違いは？



	インフルエンザ	風邪
発熱	高熱 (38℃以上)	通常は微熱 (37~38℃)
主な症状	せき、のどの痛み、鼻水、関節痛、筋肉痛、全身の倦怠感 など	せき、のどの痛み、鼻水、頭痛 など
症状の進行	急激	ゆっくり



自分でできる予防法

規則正しい生活で免疫力を高め、室内の温度と湿度にも注意して、ウイルスが過ごしにくい環境を作りましょう。正しい手洗いでウイルスを除去することも忘れずに。インフルエンザにはアルコール消毒も有効です。



風邪をひいたら...

どんなに気を付けていても風邪をひくこともあります。でも過ごし方次第で、早く治せますよ！

- たっぷり寝る
- 加湿する
- お風呂に入って体を温める
- こまめな水分補給
- 食欲があれば、少しでも食事をとる

災害に備えましょう

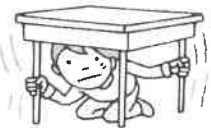
お正月から大きな地震がありました。学校でも訓練をしていますが、家の人と、もしもの時にどうするのか（学校以外にいるとき）話し合っておきましょう。

地震のときはサルとダンゴムシ

地震が起こったとき、家の中では家具が倒れてきたり、棚の中身やガラスの破片が散らばったりして、ケガをする危険があります。地震のときは、まずは自分の身を守ってください。そのために大切な2つの「ポーズ」があります。

サルのポーズ

机の下に頭を入れ、机の足を対角線に持ってひざをつきます。



ダンゴムシのポーズ

周囲に机がなければ、落ちてきそうな物がない場所で、手で頭を覆って体を小さくします。



ポイントは「頭を守る」こと。覚えておいてくださいね。

保護者様 裏面もご覧ください

保護者の皆様へ ~感染症にかかってしまったら~  
出席停止についてのお知らせです。

インフルエンザ いつから登校していいの? 小・中・高校版

登校していいのは、  
この2つがそろった時

解熱後  
**2**日  
が経過している



発症後  
**5**日  
が経過している

※発熱がみられた日を  
発症とします  
※ただし、医師に「感  
染のおそれがない」  
と認められた時は登  
校してもOK



\*コロナの場合は、発症した後（インフルと同じ発症日が0日）、5日を経過し、かつ症状が軽快した後、1日を経過するまでです。ただし、10日間が過ぎるまでは、ウイルスの排出の可能性もあるので、不織布マスクの着用が推奨されています。咳が出ている場合は、咳エチケットを心がけてください。

かかってしまったら無理をせず、十分休んでください。登校を急ぐと、症状が長引いてつらい思いをすることもあります。