

ほけんだより 12月

R4.12.1

林崎小学校 保健室



「**冬を元気にすごそう**」

「**体調管理に気をつけよう!**」

12月は、気温の変動もあり、体調をくずしやすい季節です。生活リズムを整えて過ごしましょう。また、密を避けたり、換気をしたり、手洗いや手指の消毒・マスクの着用など習慣づいていますが、引き続きがんばりましょう。

朝の検温は忘れないようにしてください。



かぜ・インフルエンザ・コロナ

感染を予防するために!



「はやちぎしよつのに」で覚えよう。



は	はやね 早寝で、じょうぶな体をつくろうよ。	
やさ	やさいやくだもの、残さず何でも食べようよ。 30分に1回は換気をして、きれいな空気にしようよ。	
き	きそくただせいじかつ 規則正しい生活で、 めんえきりよく 免疫力アップ をめざそうよ。	
しょう	しょうどく 消毒をして、ウイルスや菌をやっつけようよ。	
の	のびたひものマスク、大きすぎるマスクはやめて、サイズのあったマスクにしようよ。	
こ	 こまめに石けんで手洗いをして、 せいけつなハンカチでふこうよ。	

ウイルスの入口は **目・鼻・口**



手についたウイルスから感染することもあります。
ウイルスの入口は、「**目・鼻・口**」

- ・手で顔をさわったり、目をこすったりしない
- ・マスクがずれたとき、マスクの端を持ち調整する
- ・マスクはひもを持ってはずす
- ・常に石けんでていねいに手を洗う



お家の方にご協力をお願いします。

かぜ・インフルエンザ・コロナなどにかかっても、よく似た症状が多く、お家では判断できないことがほとんどだと思います。「体調が悪いな。」「微熱があるな。」と思ったら、家庭で休養させてください。かかりつけの病院に電話連絡してから受診してください。また、かぜや感染症などで欠席の場合は必ず学校にご連絡ください。

(林崎小学校 088-686-2469)

未治療者にお知らせ

歯科健診・眼科健診や4～9月の視力検査で結果のお知らせをお渡ししています。まだ、受診されていない方には、個人懇談時に、再度、「受診のお知らせ」をお渡ししますので、早期に受診されますようお願いいたします。



授業中、眠たそうにしている児童が何人かいます。理想の就寝時刻は、低学年は9時、中学年は9時半、高学年は10時です。



早寝のご協力をお願いします。

毎月実施している「生活清潔調べ」から、今月は、朝ごはんは99%、朝の洗顔は91%、食後の歯みがきも97%の児童ができていました。ハンカチ持参83%、つめきり89%とできていましたが、早寝がどの学年もできていません。かぜをひかず、次の日元気に過ごすためにも、是非お声かけをお願いします。

6年生を対象に「薬物乱用防止教室」を開催しました。



徳島大学医学部保健学科の奥田紀久子教授をお招きし、アルコールやたばこの健康への影響について教えていただきました。クイズに答えながら、自分の将来のことを考えて、学習を深めることができました。以下、児童の感想です。

たばこは健康に悪いし、周りにも迷惑をかけるので、絶対に吸いません。たばこに含まれているたくさんの体に悪い物質があることにびっくりしました。自分の健康は自分で守りたいです。

今日の学習をして、たばこは吸っている人も吸っていない人も害が及ぶ危険なものだとわかりました。

前の家の人が外に出て吸っているところを見たことがあります。家族に迷惑をかけないために、外で吸っているんだなということがわかりました。

たばこを吸うと、血かんが細くなって血液がなかなか流れなかったり、じゅ命が8～10年も短くなったりするのは知らなかったの、おどろきました。

ぼくは、お酒やたばこは絶対にしません。理由は、「いぞん」してしまうと自分で止められなくなるし、じゅ命が短くなるのも嫌だからです。



