

福 ほけんだより 1がっ

さくら小学校 R7.1月号 保健室 No.8 おうちのかたとよみましょう

新しい1年が始まりました。みなさんはどんな目標をたてましたか？目標を達成するには、

健康な心と体が必要です。みなさんの毎日が、元気で充実した日になるように応援しています。



スイッチ! 冬休みモード >>> 学校モード

新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？

冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

スイッチ! ①

早起き



早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。

スイッチ! ②

朝ごはん



体と脳が自覚めて、1日のエネルギー源になります！

スイッチ! ③

運動



体がほどよく疲れると、夜もぐっすり眠ることができます。

手洗いうがいをしよう



保健委員会が生活目標について発表しました。



ブクブクうがい2回、
ガラガラうがい2回、
口の中のウイルスを
追い出しましょう

咳がでている人は、
マスクをしてね!

1月の発育測定 (つめのチェックも行います!)



14日(火) 1年生、こすもす 衛生検査 (わすれずに)

15日(水) 2年生

16日(水) 3年生

17日(木) 4年生

21日(火) 5年生

22日(水) 6年生

水分補給でカゼ予防



冬はついつい水分補給を忘れがち。

でも、体が水分不足で乾いてしまうと、カゼをひきやすくなります。

鼻やのどの粘膜の下には、「線毛」と呼ばれる小さな毛のようなものがピッシリと生えています。鼻や口から入ったウイルスは、粘膜でキャッチされ、線毛によって体の外へ運び出されます。

ところが、空気が乾燥している冬に水分補給を忘れると、粘膜が乾き、線毛がうまく動けなくなってしまいます。すると、ウイルスが体の中に入り込み、カゼをひきやすくなってしまいます。

冬も水分補給を忘れず、
しっかりカゼ予防を
しましょう。



【おうちの方へお知らせとお願い】



★感染症の拡大防止について

感染対策の基本は、石けんによる手洗い・うがい、水分補給と咳エチケット (咳がでる場合は、必ずマスクを着用) です。感染拡大を防ぐためにご協力をお願いします。

★体調が悪い場合は、登校前に必ず体温を測ってください。家庭での休養をお勧めいたします (医師の許可がある場合は登校しても大丈夫です。)

★全国的にインフルエンザが流行しています。出席停止期間は、「発熱した後5日を経過し、解熱した後2日を経過するまで」と学校保健安全法で定められています。高熱、全身のだるさ、筋肉や関節の痛みなどの症状がでてから6~12時間後に医療機関に受診をすると判定ができるといわれています。かかりつけ医に電話をしてから受診をしてください。

★給食セットと歯ブラシについて確認のお願い

残念ながら歯ブラシを忘れてくる人がいて、全校歯みがき100%になかなかすることができません。また、お子さんの中には、毛先が開いた歯ブラシの人がいます。どうぞ、給食セットと一緒に歯ブラシを確認してくださいませようお願いします。毛先が開いたら、歯ブラシを交換してください。(目安は1か月ぐらいです) 今後もよろしくお願いします。

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標 うがい・手あらいをしよう

て
1 手あらいをしよう!

とく
 特に、ただいまのあと(おうちや学校の部屋に入るまえ)、

しょくじ
 食事のまえや、トイレにあとなど、石けんでの手洗いやアルコール消毒をしましょう。



ふゆ すいぶんほきゅう
2 うがいをしよう! (冬でも水分補給をしよう!)

くうき かんそう
 空気が乾燥しています。休み時間ごとにうがいや水分補給をしましょう。



かんき
3 換気をしよう! (衣服の調節をしよう!)

ウイルスは、乾燥した部屋が大好きです。教室の両側の窓を少しずつ開けてウイルスやほこりを追い出しましょう。そのため、温かい下着を着たり、重ね着をしたりして衣服の調節をしてください。



ていこうりよく たか
4 抵抗力を高めよう!

げんき す
 元気に過ごすためには、「十分な睡眠」「適度な運動」「バランスのとれた食事」を心がけましょ

う。また、体調の悪いときは無理をせず、早めに休みましょ。

「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くなる気持ちもわかります。

でもこの状態していると、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、大げがにつながります。

「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。



しんばいそせいほう さんか
心肺蘇生法の授業に参加しました。(5年生)

さってちゅうおう
 幸手中央ロータリークラブのみなさんを講師に依頼し授業を行いました。

さんか
 参加した子どもたちの感想を紹介します。



しちよう
第1部: DVD「いのちをつなぐボタン」の視聴

・AEDがある場所も調べて、いざという時に使えるようにしようと思いました。もし人が倒れていたら、落ち着くこと、勇気を出すことが大事だと思いました。

・人を助けるために大きな声で人をよぶ、救急車を呼ぶ、AEDを持ってくる、胸骨圧迫をすることも大切なことをだと学びました。みんなで一人でも多くの人を助けたいと思いました



じっしゅう
第2部: あっぱくんでの心臓マッサージの実習

きょうこつあっぱく じっしゅう
 ・胸骨圧迫の実習をしました。足を肩幅に開いて、垂直に押すことを意識しました。

・実際にやってみたら、固くてびっくりしました。人が倒れていたら怖いかもしれないけど、勇気をだしてがんばりたいです。

・人が倒れていたら、「だいじょうぶですか」と声をかけ、救急車とAEDを呼びます。

自分にもできることができました。



か てい ない かん せん よ ぼう
お子さんからうつらないように 家庭内の感染予防 4つのポイント



お子さんが感染症にかかり看病に追われ、治ったと思ったらご自身が倒れてしまった……そんな事態を防ぐための、家庭内のできる感染予防のポイントをお伝えします。

て であら しょうどく
①. 手洗い・消毒

看病をした後は石けんで手洗いを。電気スイッチやトイレの水洗バーなど、よく触るところの消毒も大切です。



きょうゆう
②. タオルを共用しない

タオルを介した感染も多いです。ペーパータオルを準備しておく◎。

しょうき であら
③. 食器はよく洗う

子どもの唾液がついた食器には細菌やウイルスが。洗剤でしっかり洗います。

ふしょうふ
④. マスクをつける

不織布マスクは子どもからの飛沫感染をある程度防げます。