

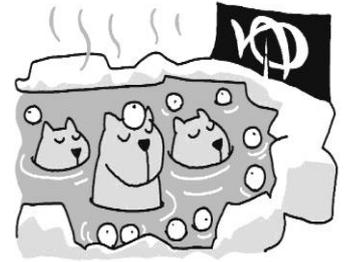


ほけんだより12月

令和3年12月1日
新宿区立愛日小学校
保健室

今年もあと1ヶ月となり、寒さもきびしくなってきました。1年が過ぎるのはあっという間ですね。今年中にやりたかったこと全部できましたか。来年は「こんなことに挑戦しよう」など考えるのも楽しいですね。

本格的な寒さはこれからです。かぜ・インフルエンザ・感染性胃腸炎等が流行る時期です。手洗い・うがいをしっかりして、元気に過ごしましょう。



12月の保健目標

かぜを**予防**しよう!

寒くなって空気が乾燥してくると、のどと鼻の粘膜が乾燥して細かな傷ができます。するとそこから、かぜやインフルエンザのウイルスなどが体内に入り、病気にかかりやすくなります。ですから寒くなる冬の時期はいつも以上に体調に気を付けなくてはなりません。手洗い・うがい・マスク・規則的な生活習慣がどうして大切なのか、四角のなかにひらがなでいれてみてください。予防の大切さを理解して、自分自身でもかぜやインフルエンザを予防していきましょう。

うめらね
るかな?
カゼ・インフルエンザ
予防
ちゃんと全部理由があります。ヒントを読んで、空いたところをうめてみよう!(全部ひらがなで書いてね)

手洗い
どうして?

① や ② から入ってくる前にウイルスをやっつけるため

ヒント カゼ・インフルエンザになっている人や、ウイルスのついた物を手でさわると、さわった手にウイルスがつきます。その手で鼻や口などにさわると、ウイルスがからだの中に入ってきて病気がうつります。

9>① : 2420

マスク
どうして?

① や ② からの感染を減らすため

ヒント カゼをひいたりインフルエンザになっている人が、せきやくしゃみをする時、つばや鼻水といっしょにウイルスが飛び散ります。それを近くの人が吸い込むことで病気がうつります。

9>① : 2420

規則正しい生活
どうして?

ウイルスに負けない 力をつけるため

ヒント 教室でかぜがはやっている時も、全員がかぜをひくわけではなくて、ひきやすい人とひきにくい人がいますね。からだのウイルスに対する抵抗力をもっているかどうかで差がでるのです。栄養と睡眠を十分にとり、寒くても適度に外遊びをして、ウイルスに負けないパワーをつけましょう。

9>① : 2420

1月の保健行事

身長計測

1月13日(木)～14日(金) 6・5年生

1月17日(月)～20日(木) 1～4年生・若竹学級

※体操着を忘れずに持ってきてください。

※女子は髪型に注意してください。(正しく身長が測れないので、てっぺんや頭の後ろでは縛らない)

冬休みも“いつもの生活リズム”で!

もうすぐ冬休み。クリスマスやお正月、おいしい物を食べたりと楽しいことが沢山ありますね。さて昨年の冬休みの自分を思い出してください。外が寒くて休み中はつい家の中でダラダラ・ゴロゴロしていませんか。寝る時間・起きる時間が毎日バラバラになっていませんか。おやつばかり食べてご飯が食べられなかったことがありますか。

このような生活をしていると休み明けの学校生活が元気にすごせなくなってしまいます。冬休み中はもちろん休みあけも元気に登校できるよう、いつもの生活リズムに気をつけながら過ごしてくださいね。

冬休みを健康で安全にすごすための約束

生活リズムを崩さない



規則正しい生活習慣が
元気の秘訣だよ

家でも感染症対策



手洗いや換気で感染症の
予防を続けよう

少しずつでも毎日運動



身体を動かすと気持ちも
リフレッシュできるよ

暗くなる前に家に帰る



外出するときは家の人に
帰る時間を伝えておこう

～保護者の方へ～

11月は、感染症でお休みする児童もなく保健室の来室も比較的落ち着いていました。

時間が過ぎるのはあっという間ですが、来年度に向けた準備をすすめる時期となりました。児童の状況にあった学校生活が過ごせるよう、配慮していきますので配布された資料、調査等のご記入・提出をお願いします。配布物、提出期限など随時お知らせしていきますのでご確認をお願いします。

早速ですが、「アレルギー対応希望調査票」を1～5年生に配布します。お忙しい中申し訳ありませんが、12月10日(金)までに提出をお願いします。また、愛日小での食物アレルギー対応希望者への対応までの流れも裏面に記載されていますのでご確認ください。

今年度も、例年通りにはならないかもしれませんがゆっくりお休みできる機会になるかなと思います。短いお休みですが、お子さんだけでなくお家の方もゆっくり休んでいただけたらなと思います。休み明けから新年度にはいるまで、あっという間に過ぎてしまうかと思いますが、来年もよろしくをお願いします。