

# 保健だより

令和6年11月号  
津幡町立萩野台小学校  
保健室

## 11月5日 すこやか集会がありました！

今年もメディアについて、すこやか集会を行いました。テーマは「メディアのルールを守って みんなで健康パーフェクト」です。

健康委員会が、前期のメディアの取組について発表した後に、メディア以外の遊びを全校で楽しもう！ということで、すごろく(健康委員で作成したメディアに関するすごろく)で遊びました。

その後、精神科認定看護師の西本多加子さんに講話をしていただきました。お話の中で、メディアを全く使わないのではなく、上手に使っていくとメディアはよいものであるというお話がありました。メディアに振り回されない生活をするために、メディアのルールを家族で決めていく、ルールを守るために家族で協力することが大事ですね。

集会翌日の健康委員会で、今後のメディアコントロールに関する取組について話し合いをしました。11月に1学期と同じように、メディアコントロールチェック表を用いて、チェックをしていきたいと思います。後日、お知らせをします。ぜひ、すこやか集会のお話を思い出しながら、「家族でメディアのルールを決めて守る」ということに取り組んでいただきたいと思います。よろしくお願いします。



健康委員会の発表、  
がんばりました！

すごろく、楽しかったね



メディア依存チェック  
をしながら、しっかり  
お話を聞いていました

保護者の皆様～

すこやか集会にご参加いただき、ありがとうございました。  
今年度、感想について用紙を配付せず、スマホ等からの回答をお願いしております。  
感想や質問等、ご意見をお聞かせいただくと嬉しいです。よろしくお願いします。

すこやか集会感想フォーム リンク先：<https://forms.gle/ULzb7dbALLFf326V6>

また、メディアの体の影響の1つでもある目の健康についての冊子を持ち帰り  
ます。よろしければ、ご覧ください。

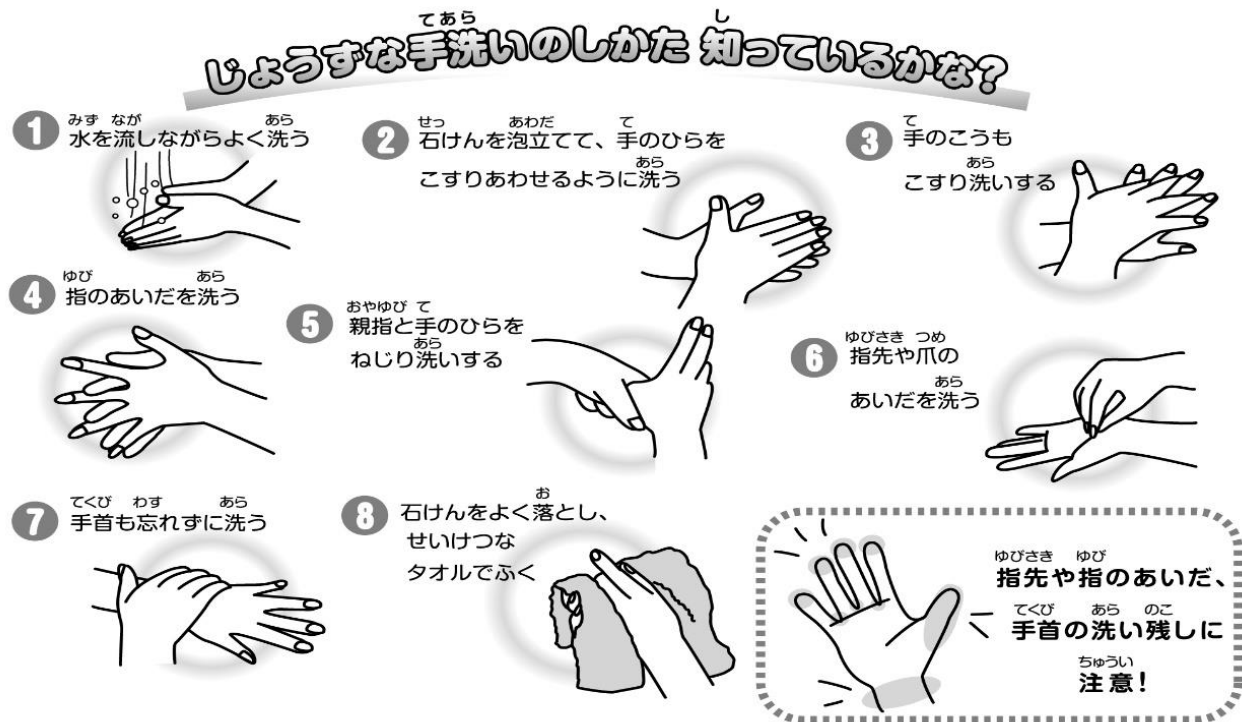


## マイコプラズマ肺炎が全国的に流行しています

マイコプラズマ肺炎では、発熱、倦怠感、頭痛、咽頭痛などの症状がではじめて、数日後に、咳が出てきます。咳は、痰を伴うことが少ない乾いた咳が特徴で、解熱した後も長く持続することがあり、「長引く頑固なせき」と表現されます。

咳やくしゃみから感染が広がる、いわゆる飛沫感染が主です。潜伏期間は 2～3 週間です。

石けんでの手洗いや帰宅後のうがい、しっかり栄養や睡眠をとるなど、基本的な感染症対策が予防となります。



### 感染症対策の基本！！

**寒くて水が冷たいですが、ていねいに手を洗おう！**

また、学校での薬の預かりについてお知らせします。

気温が下がり、風邪薬等を飲むことが増えてくるかもしれません。原則、学校での薬の預かりはできかねますので、ご了承ください。風邪薬や目薬、頭痛薬等は、お子さんのランドセルやポケットで保管していただき、お子さん自身で服薬をしていただくよう、お願いします。

重度のアレルギー疾患など、病院から処方され、医師の指示がある場合はご相談ください。その他、ご不明な点は、連絡帳や電話でお知らせください。