



No. 10
 令和3年12月21日
 河井小学校保健室

12月の保健目標

かんせんしょう

感染症にかからないように生活しよう

せいかつ

冬に流行する病気は 感染性胃腸炎 インフルエンザ まだ油断はできない新型コロナウイルス

長かった2学期も残り3日となりました。運動会や遠足、金管鼓笛の発表会、持久走大会などお家の人やたくさんの人に協力していただいて、いろんな学校行事を行うことができました。

10月頃からは、コロナの感染もおさまっていましたが、先日新潟の小学校でクラスターがおきたり、新たにオミクロン株が感染拡大したり、まだまだ安心はできません。日本でも日に日に感染者がふえてきています。冬休み中も、体温測定、手洗い、マスク、換気、密をさけるなど、予防に努めていきましょう。



冬に流行る病気感染性胃腸炎

寒くなってきて、熱、のどの痛み、咳の症状で休む人がぽつぽつ見られるようになりました。先週からは、吐きもどしの症状で欠席する人もいます。石川県の感染症の状況をみると、能登北部地域でも感染性胃腸炎が発生しています。こまめに、そしてていねいに手洗いをして、体調をくずさないように気をつけましょう。

気をつけなければいけないのは、症状がなくなっても、体の中に残っているウイルスです。トイレを使った後に水を流すときは、ふたをしてから流すようにしましょう。また、流し忘れもよくあります。学校のトイレは自動に流してはくれないので、つかった後は必ず流してください。



うつるびょうきから、自分をどうやって守るか、それは「手洗い」です。給食の前やそうじのあとは、手をあらっていますが、長休みのあとや、水とうのお茶をのむ時なども必ずあらいましょう。水が冷たいのでチャチャとぬらすだけの人もいます。それで、ウイルスはなくなっているのでしょうか？石けんのでていねいにあらうように心がけましょう。特にトイレの後とごはんの前は、念入りに！



冬休みを健康で安全に過ごすための **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

冬休みは、楽しい行事がたくさんあります。クリスマスに大晦日、お正月とワクワクしますね。体調をくずさないように生活カレンダーにとりくみましょう。人と会うことや、いっしょにごはんを食べることもあるかもしれませんが、つばがかかり合わないよう工夫して楽しい時間にして下さい。また、食べすぎや甘いジュースの飲みすぎで、むし歯や太りすぎにならないように気をつけましょう。食べる時間、食べる量を決める。食べたらずをみがく習慣で、ダラダラ食べを防ぎましょう。

3学期の始業式は1月11日(火)です 玄関で健康観察票の代わりに生活カレンダーを出しましょう

学校では、水曜日以外は毎日そうじをしています。「自分たちの学校です。自分たちの手できれいにしよう」と放送がなり、そうじの10分間はおしゃべりをやめて、汚れに集中します。低学年の人は小さな手で雑巾がけを、とてもきれいにしてくれます。高学年の人は、進んで仕事をしてくれます。家でも年末年始はいそがしいものです。家族の一人として自分の力を出してお手伝いをしましょう。運動不足にならないためにも、毎日することをおすすめします。



冬休みの間も、決まった時刻に起きたり、寝たりするようにしましょう。特に冬は寒くて、布団から出るのがおっくうになりがちですが、家の人と起きて、しっかり朝ごはんを食べましょう。起きる時刻・寝る時刻、朝・昼・夜ごはんの時刻を大きく変えないことが生活リズムを守ることに繋がります。

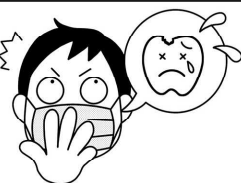


コロナむし歯？



学校での
歯みがき中止

感染不安で
受診控え



マスクの中
で口呼吸



おうち時間で
増える間食

マスクをしているせいで、人に口や歯を見られることが少なくなりました。歯みがきをさぼっている人、みがき残しのある人が多いように思います。おうちで歯みがきチェックをしてもらいましょう。

歯医者さんの感染対策はバッチリです！ 安心して通院しましょう！