

# ほけんだより 2月

No. 12  
令和4年2月1日  
河井小学校保健室

## 2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

新型コロナウイルスがすぐちかくにいます。マスクと手洗い、人との間をあける、かん気をしっかりしよう

新型コロナの第6波が河井小にもやってきています。みんなで感染対策もしてきましたが、とても手ごわいことがわかりました。見えないウイルスは私たちのすきをついて、体に入るチャンスをおねらっています。これまで以上に、マスクを正しくつけることや、給食の時にしゃべらずに食べることなどに気をつけましょう。また、長休みの後の手洗いや消毒もわすれずに、つづけていきましょう。

そして、夜は早めに寝て、ウイルスに負けないからだをつくっていきましょう。



## もう一度、予防ができているか確かめよう!

**マスクのつけ方** 友だちとおしゃべりしているうちに、鼻や口が出ている人が時々います。注意すると直すけれど、少したつとまた、鼻が出ています。正しく着けていないとマスクの効果はありません。また、ウレタンや布マスクのゴムがゆるくなって、鼻が出やすくなっている人もいます。今は予防効果が高い**不織布マスク**をおすすめします。毎日取り替え、予備のマスクも持ってきてください。



**手洗い・消毒** 冬場は水が冷たいので、手洗いがていねいにできているか心配です。特に休み時間に遊んだ後やそうじの後には、石けんでしっかり手を洗いましょう。教室に入る前に手を消毒することも、わすれずにしてください。消毒ができない人は、念入りに手を洗いましょう。

**黙食** 給食は準備の時から、おしゃべりをしないで静かに待ちましょう。給食当番も声を出さずにするようにしましょう。給食を食べ始めたら、話したくなくても「ごちそうさま」を言ってマスクをずるまでがまんです。

## 保護者様へ 毎朝の健康観察についてお願いします。

発熱がなくても、体調に変化が見られるときは、登校を見合わせてくださいますようお願いいたします。鼻水や咳など、かぜやアレルギー症状と判断が難しい場合は一度受診をお願いいたします。オミクロン株はかかっても軽症や無症状が多いこと、そのうえ感染力がとても強いため、軽微な体調の変化でも注意が必要です。

# 学校での感染対策について

これまで以上に換気を行います。暖かい服装で来てください。  
給食前と帰りの会のあとに、自分で机を消毒します。  
ちがう学年との交流は、まだしばらくは、しないようにします。  
体育館の使用も学年ごとに使う日が決まっています。  
トイレの場所も、学年で使うところを分けます。  
委員会の活動も、学年ごとの活動にします。



今は「市中感染」といって、いつどこでかかったかわからない人が、ほとんどです。熱も出ない、症状もないので気づかずに生活している人がいます。それは自分かも知れないのです。三連休がありますが、人ごみや人が集まる場所は、子どもは予防接種をしてない人がほとんどですから、より注意が必要です。どんな場所が安全か、どうすれば安心か考えてみましょう。

ありがとう

は魔法の言葉

**友** だちに優しくしてもらったとき、何かを手伝ってもらったとき、ちゃんと「ありがとう」と伝えていませんか？  
感謝の言葉を口にすると、脳や体にいい影響を与えるホルモンが出ます。



**セロトニン**  
心のバランスを整える

**エンドルフィン**  
痛みを和らげる

**ドーパミン**  
やる気を出させる

**オキシトシン**  
幸せな気持ちにしてくれる

**体** の調子をよくするホルモンのおかげで、ぐっすり眠れたり勉強に集中できたり、いいことがたくさんあります。さらに、言った人も言われた人も、優しい気持ちになる魔法の言葉。「ありがとう」って今日は何回言ったかな？



## しもやけを予防する 4つのし

しもやけの原因は、冷えて手足の先の血流が悪くなることです。  
予防する4つの「し」を覚えましょう。

**芯** から温まる

お風呂にゆっくり浸かったり、温かいものを食べて、体の芯から温まりましょう。



**し** っかり防寒

寒暖差が大きいと、しもやけのリスクは高くなります。外出時はマフラー、マスク、耳あて、帽子で暖かく。



**し** っ 湿 気をさける

ぬれた靴下や手袋で手足の冷えがよけいにひどくなります。こまめに取りかえを。

**し** めつける靴をはかない

きゅうくつな靴で、足先の血流が悪くなります。

しもやけは「しまった」となる前にしっかりと予防を