

ほけんだよ！



まちにまった冬休みが始まり、楽しい行事が続きます。でも、夜更かしや食べ過ぎは体調をくずす原因になるかもしれません。かぜや感染症でつらい冬休みだったということにならないように、生活リズムをくずさず感染症対策をして過ごしましょう。3学期の始業式に元気なみなさんと会えることを楽しみにしています。

自分にできる感染症対策 しっかり続けることが大事



人と一緒のときはマスク
ひまつを飛ばさない



ソーシャルディスタンス

人と人の距離をとる
(人混みは避ける)



石けんで手洗い
(定期的にこまめに)



栄養や睡眠をしっかり
体力をつける

飛まつってなに？

くしゃみなどで口から飛ぶつばの細かいしぶきのことを「飛まつ」といいます。飛まつは目に見える大きいものから、5 μ m (0.005mm) くらいの目に見えない小さなものまであります。

くしゃみ



せき



会話



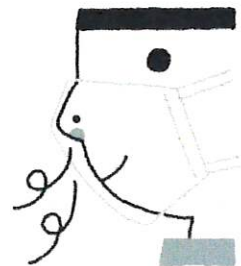
また、ウイルスに感染した人が飛ばす飛まつの中には、ウイルスが入っていることがあり、ほかの人への感染源になります。

飛まつによって感染するウイルス

- ・新型コロナウイルス
- ・インフルエンザウイルス
- ・風しんウイルス
- ・アデノウイルス (咽頭結膜熱【プール熱】や流行性角結膜炎などの原因になるウイルス)
- ・エンテロウイルス (手足口病やヘルパンギーナ、急性出血性結膜炎などの原因になるウイルス)
- ・ムンプスウイルス (流行性耳下腺炎【おたふくかぜ】の原因になるウイルス)
- ・ライノウイルス
- ・RSウイルス
- ・ヒトメタニューモウイルス など

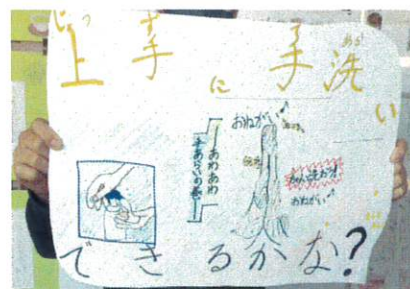
マスクのときも鼻呼吸！

飛まつを飛ばさないために大切なマスクですが、マスクをつけると息苦しくなって、口呼吸をしていませんか？口呼吸だと、ほこりやウイルスなどがいっぱい、乾燥した冷たい空気がそのまま体の中に入ってしまう。しかし、鼻呼吸をすると、鼻毛などがフィルターの役割を果たしたり、空気を暖めたり加湿をしてくれるので、体への負担が減ります。マスクのときも、鼻呼吸をするように気をつけてみましょう。

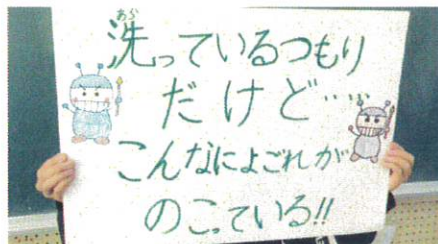


がっこうほけんいんかい 学校保健委員会

今年度の学校保健委員会は、保健委員会で手洗いについての動画をつくりました。手洗いチェッカーという機械の光を当てて、白く光っていたところが汚れです。30秒の手洗いが大切！と言われても、実際に30秒数えると、思っていたより長いと感じた人もいたのではないのでしょうか。



給食中に放送しているように、25日までは【手洗い強化週間】です。なんとなく全体を洗うのではなく、手の平・指と爪の間・親指など、どこを洗うのか意識して30秒間手を洗いましょう。



やさしい わたし えいようあさ 野菜もプラス！私の栄養朝ごはん

締め切り 1月8日(金)

冬休みなどの時間があるときを利用して、野菜たっぷりのおいしい朝ごはんをおうちの人と考えてみませんか？
今年は去年より簡単に心算ができるようになりました。
いつも食べている朝ご飯に、赤・黄・緑の食品がそろっていれば心算できます。たくさんのお心算を待っています。
用紙は11月中旬に配布しました。保健室にも置いてあります。

参加賞も
あるよ♪



保護者の方へ

・健康カードについて

日頃より、健康カードの提出にご理解いただきありがとうございます。冬季になって、全国的に家庭内感染の件数が増加しつつあります。体調を崩しやすい季節でもあり、児童の体調不良時の参考にするためにも、健康カードに同居家族の体調についての項目を付け加えました。健康カードの記入は保護者の方が書いていただきますようお願いいたします。

・インフルエンザの治癒証明書について

令和3年5月30日までインフルエンザの治癒証明書の提出は必要ありません。受診の際に医師に言われた出席停止期間を守っていただき、療養ください。しかし、流行性耳下腺炎(おたふく)や水痘(みずぼうそう)など、インフルエンザ以外の感染症については引き続き治癒証明書が必要となりますので、ご了承ください。治癒証明書は学校のホームページからもダウンロードできます。