

ほけんだより



蓮代寺小学校 保健室
令和6年12月号

今週に入り、発熱やせき・のどの痛みなどでお休みする人がふえてきました。中には「インフルエンザ」や「マイコプラズマ感染症」と診断される人も出ています。一人一人が、しっかりと感染症予防をして2学期さいごを元気に過ごしましょう！

12月・1月の保健目標

かぜに気をつけよう



コロナ禍では、毎日マスクをして過ごし、こまめに手洗いをして過ごしていましたね。しかし、最近、感染症予防の基本である手洗いをこまめにきちんとしていない人が増えているように思います。また、ハンカチを身に付けていない人や洗った手を服でふく人も！！今一度、自分の手洗いについて振り返ってみましょう。



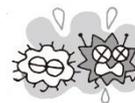
感染症予防の基本！手洗いを振り返ろう！

サンタもしっかり
手あらいしている



学校はたくさんの方が一緒に過ごす場所！みんなで気をつけよう！

- 毎日、きれいなハンカチを身に付ける
- 石けんを使って、手を洗う…指先や指の間もきれいに！
- 食事の前後やトイレの後、そうじの後は、必ず、手を洗う
- 外から帰った時や遊んだ後も必ず、手を洗う
- 目・鼻・口はさわらないようにする…ウイルスはココから入るよ
- 鼻をかんだ後は、手を洗う…鼻水の中にウイルスがいるかも
- 咳が出たり、のどが痛い時は、マスクを着用する…せきエチケット



せきエチケットの確認も！！

- *ランドセルの中に、予備のマスクを3枚以上に入れておく。
- *せきやのどの症状のある人は、家からマスクをつけて登校する。

◆学校保健委員会 講師の菅生先生への質問とその回答◆

先日、「学校保健委員会だより」を配付しましたが、児童からの質問にいくつか答えていただきましたので、お伝えします。1・2・3年生児童には、3学期に先生に教えていただいたことを保健指導の中で伝える予定です。

どうして阪神ファンなんですか。

→ 関西で産まれて関西で育つと気がついたら阪神を応援していました！でもプロ野球全部が好きなのは、子どもの時、新庄監督が選手の時にスタジアムで観て憧れたのがあります。



ぎやお先生が今の仕事をしていて、一番勉強になったことは何ですか。

→ 子ども達の『好奇心』というエネルギーの強さです！大人になると失っていく物かもしれません。だけど、社会に出ている大人だからこそ大切にしたい気持ちの一つだな！と皆から学んでいます。

動物と触れ合うのも、ストレスの対処法になりますか。

→ ストレスを減らすと言うよりは、ストレスに強くなる一つの方法になります！生き物を含めて、触れ合いや育てるといことは、人としての生き延びる力や、心の回復力がつきます。



ストレスがたまったらコップからあふれると、体にどのような症状が出るんですか。

→ 人によります！痛みや不安定な気持ちにつながる事が多いでしょう。でも、溢れないと、生きていけないからまた体が無理をして頑張ります。5つの約束を意識してみてください！そしたらコップは少しでも大きくなるよ！

何でもポジティブに考える人は、ストレスのコップが大きいということですか。

→ 鋭い質問！あまり関係無いかもしれませんが、ポジティブなのは良い事のだと思いますが、無理なポジティブは良くありません。ネガティブなことマイナスな感情も、ちゃんと扱えるように。マイナスだけど、人に伝えられることや意識して知っておくこと。これができる方がストレスに強くなるかもしれません。

体と心をまもる方法をしよう！



①ふかく こきゅうをしよう



②めを やすませよう



③じぶんの体をさわったり、うごかそう



④きもちを かこう



⑤ごはんは 25かい かもう



冬休み中も5つの方法を意識して過ごせるといいですね。3学期に元気なみんなに会えることを楽しみにしています。

