

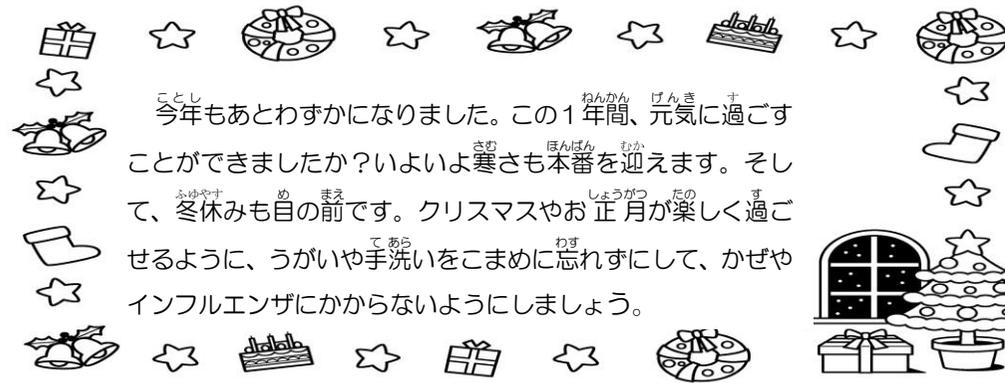
ほけんだより 12月

2019. 12. 3  
 おおたかの森小学校  
 保健室 NO. 9

保健目標



かぜやインフルエンザを予防しよう



今年もあとわずかになりました。この1年間、元気に過ごすことができたか？いよいよ寒さも本番を迎えます。そして、冬休みも目の前です。クリスマスやお正月が楽しく過ごせるように、うがいや手洗いをこまめに忘れずにして、かぜやインフルエンザにかからないようにしましょう。



かぜ・インフルエンザの予防②

【うがい】

まず口から入り、体の奥へ入ろうとするウイルスを予防しましょう。

- ①ぶくぶくうがい ②がらがらうがい



かぜ・インフルエンザの予防③

【咳エチケット】

咳が出るときは、マスクをします！マスクがない時は、ティッシュ等を使って防ぐようにしましょう！



12月の保健行事  
 5日(木)RDテスト 2・5年生

保健委員会の手の班の取り組みで「洗い残し発見 B OX」というイベントを実施します。

かぜ・インフルエンザの予防①

【手洗い】

ウイルスや細菌は、人から人の手を伝って体の中に入ることが多いといわれています。ウイルスや細菌を洗い流すには、手洗いが一番です。食事の前、外から帰ったら、トイレに入った後、石けんをつけて、以下のところも忘れずにしっかり手を洗きましょう。

- ①手のひら→②手の甲→③指の間→④指の先・つめの間→⑤親指→⑥手首



手をあらったら  
**せいけつな**  
**ハンカチ・タオルで**  
**しっかりふこう**



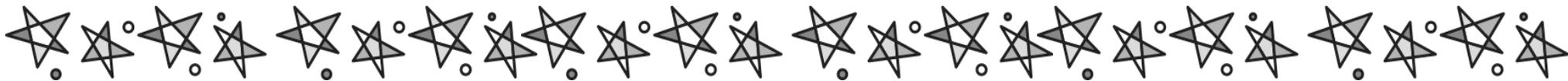
ぬれたままだと、しもやけ・あかぎれになることがありますよ

新年の約束の10の約束

- 朝は 時に起きます
- 夜は 時に寝ます
- 食べた後は歯みがきをします
- おやつは時間を決めて食べます
- 外から帰ってきたとき・ごはんの前・トイレの後・手が汚れたときは手洗いをします
- ゲームやテレビは 時間まで
- 外で元気に遊びます
- おうちの人のお手伝いをします
- 決まりを守ります (※信号を守る、お酒やたばこを断るなど)
- 危ない場所には近づきません

新年に元気な顔のみなさんに会えるのを楽しみにしています！





## 保護者の方へ

### 【登校前の健康観察のお願い】

かぜやインフルエンザ、感染性胃腸炎などの感染症が発生しやすい時期です。登校前に必ず健康観察を行うようお願いいたします。熱がある場合や元気がない時は、無理に登校させず、自宅で様子を見てください。

また、学校より連絡をとりたい時につながらない場合があります。必ず連絡がとれるように、緊急連絡先に変更や追加等がある場合は、担任までご連絡ください。

### 【冬休み中の生活について】

暮れやお正月と生活リズムが乱れがちになる冬休み、生活習慣を見直し、何か目標を決めて達成を目指すのもいいと思います。家族の一員として、子どもに家庭のお手伝いを積極的に行わせてください。大きな事故やけがなく、元気で笑顔いっぱいの冬休みになりますよう、よろしくお願いします。

### 【麻しん予防接種について】

はしか(麻しん)ウイルスの感染経路は、空気感染、飛沫感染、接触感染でその感染力は非常に強いと言われています。免疫を持っていない人が感染するとほぼ100%発症し、一度感染して発症すると一生免疫が持続すると言われています。

はしか(麻しん)の予防は、予防接種を受けることです。そして、2回の接種を受けることが大切です。はしか(麻しん)にかかったことがなく、ワクチンを1回も受けたことのない人や1回しか受けていない人はかかりつけ医にご相談ください。

## 健康診断の受診率をお知らせします。

	視力	眼科	耳鼻科	歯科
1年生	91.3	92.0	69.8	68.5
2年生	85.5	76.9	73.6	75.3
3年生	83.7	64.3	68.7	64.2
4年生	82.9	70.0	64.6	71.4
5年生	77.8	93.3	51.7	65.2
6年生	68.7	63.6	47.2	50.0
そよかぜ	55.6	100.0	50.0	55.0
全体	80.0	80.2	64.2	67.2

病院を受診した方は、治療検査済み報告書を学校にご提出ください。  
現時点(11月29日)の受診率になります。

## インフルエンザ いつから登校していいの? 小・中・高校版

登校していいのは、この2つがそろった時

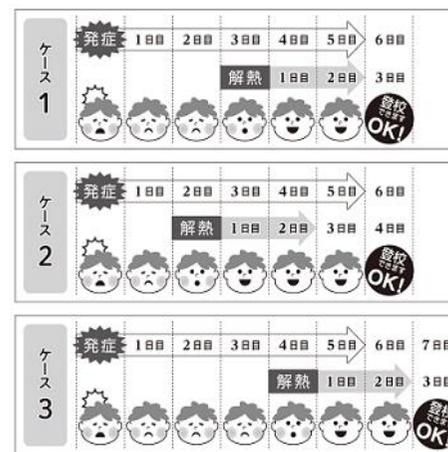
解熱後  
2日  
が経過している

+

発症後  
5日  
が経過している

※発熱がみられた日を発症とします

※ただし、医師に「感染のおそれがない」と認められた時は登校してもOK



インフルエンザが流行する時期となりました。出席停止期間についてご一読ください。

