

ほけんだより

令和6年12月
八代市立八竜小学校 保健室
うちのひととよんでください

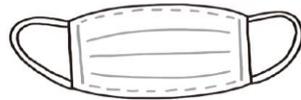
早いもので、今年も残り2週間となりました。最近では給食の時など、クリスマスやお正月、お正月を楽しみにしている声も聞こえてきます。大人はいろいろな準備に忙しい毎日ですが、大掃除など、子供たちでもできることは、一緒に協力してやってほしいと思います。学校に登校するのもあと少しです。1月を笑顔で迎えられるよう、1日1日を大事に生活していきましょう。



クイズで 冬の感染症予防

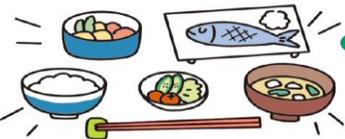
冬の感染症はあっという間に流行が広がることも多く、ふだんからの予防がかかせません。しっかり頭に入っているか、あらためてチェックしてみましょう。〔 〕にあてはまることばを【キーワード】からえらんでね！

①手を洗うときにはすみずみまで洗うことのほか、〔 〕を使うこと、氷を〔 〕洗うこと、洗った後に水気をしっかり〔 〕こともポイントです。



②感染を広げないためには〔 〕を。せきやくしゃみで出る、ウイルスがついた〔 〕をとめることができます。

③しめきった部屋の〔 〕はどんどんよごれていき、感染症の原因にも。1時間ごとに10分くらい、窓やドアを開けて〔 〕をしてください。



④病気を予防し、早くなおすために必要な、私たちのからだの〔 〕。十分な〔 〕と〔 〕、適度な〔 〕はここでも大切になってきます。

⑤インフルエンザや〔 〕による感染性胃腸炎と診断されると、〔 〕となります。欠席にはならないので、おうちでゆっくり休みましょう。



キーワード

出席停止 石けん 栄養 お湯 歯こう 氷水
流して 入院 保つ マスク 換気 そうじ かぜ薬 空気
蒸気 集中力 睡眠 甘いもの 運動 入浴 ノロウイルス
ためて ふき取る かぜ 勉強 外出禁止 抵抗力 飛まつ

平熱が低い＝かぜをひきやすい？！

平熱が低いと体の抵抗力（免疫力）が下がったり、胃腸などの臓器や身体機能が下がってしまいます。毎日を元気にすごせるよう、以下の方法を試してみてくださいね。

寒い冬、健康的に体温をあげてみよう！



朝起きたら、まずは太陽の光をあびて、体内時計をリセット。



しっかり朝食をとって、寝ている間に下がった体温をアップ。



ウォーキングやスクワットなど足を使う運動をする。



シャワーで済ませず、ぬる目のお湯にゆっくりつかる。

性に関する教育月間のお知らせ (保護者様)



2月に性に関する教育月間を行います。大きく分けると、「からだ」のこと、「いのち」のこと、そして「社会でいきる」ことについて学習していきます。いろいろな教材を使いながら、生命に関する科学的な知識を身につけさせ、自分や他者を大切にすることを学び、家庭や社会の一員として適切な判断や意思決定ができる力を身につけさせられたらと思います。



授業を行うにあたって、おうちでアンケートやお手紙等を書いていただくことがあるかもしれません。その際は、ご協力をよろしくお願いいたします。また、性に関する教育は子供たちの命・体・心を守ることにもつながります。この機会にぜひ、子供たちの小さい頃のエピソードや、スマートフォン等メディアの使い方などについて、改めてお話をされてみてはいかがでしょうか。

冬の感染症予防クイズのこたえ→ ①石けん、流して、ふき取る ②マスク、飛まつ ③空気、換気 ④抵抗力、睡眠、栄養、運動 ⑤ノロウイルス、出席停止