

おうちの方へ 裏面もご覧下さい。



令和3年7月20日

小坂小学校

保健室 藤本純子

No. 5



にこにこほけんだより



☆笑顔には、自分とまわりを元気にする力があります。毎日にこにこ笑顔で過ごせますように！

いよいよ夏休みです。夏休み中は、おそ寝おそ起きできる！とか、ゲームをいっぱいしよう！とか思っていないですか？でも、おすすめはしません！生活リズムが崩れると、心や体の元気が減っていきますよ。夏休み中も規則正しい生活が送れるようお手伝いがしたいので、保健室から、「☆なつやすみ☆けんこうビンゴカレンダー」という宿題を出します。しっかり取り組んで、始業式の日に出してくださいね。



夏休み中も続けよう

学校がある日と同じ生活習慣



学校がある日と同じ時間に起きる



ご飯を食べたあとは歯みがき



学校がある日と同じ時間にトイレに行く



毎日、適度に運動(熱中症には注意！)

スマホやゲームは使う時間を決めよう

スマホやゲームは使う時間を決めよう

★答えは保健室前の掲示板にあります★



脳の7つのまちがいさがし 挑戦



保護者の方への保健だより

Health Smile

☆Health(健康)とSmile(笑顔)は、私が人生で最も大切にしたいと思っているものです。

コロナ禍による休校や運動会延期、大雨や雷、熱中症対策など色々心配事が多かった1学期がようやく終わります。保護者の皆様には、保健活動へのご協力を賜りいつもありがとうございます。夏休み中もコロナ予防や規則正しい生活リズムを送ること、必要な治療へのご協力どうぞよろしくお願いします。「健康記録カード」に健康診断の結果を入れて渡しますので、見られて、コメントやサインなどしていただき、2学期に持たせてください。夏休み中も子どもたちが、安全に楽しく元気に過ごしてくれることを心から願っております。

食中毒に気をつけよう

熊本県は、気温と湿度が高い状況が続き、食中毒の発生が危惧されるとして、県内全域に「食中毒注意報」を出しました。予防の基本は手洗いです。食べ物の消費期限や、火の通り具合にも注意しましょう。また、冷蔵庫を過信しないようにしましょう。



新型コロナウイルスワクチンってどんなもの？

ご自宅にワクチン接種の案内が届いているかと思います。中学生も対象になっており、「どうしたらいいんだろう？」と不安に思う人も多いのではないのでしょうか。現時点での状況についてお知らせします。(参考記事：川崎医科大学小児科学教授 中野貴司、東京ビジネスクリニック院長 内藤祥)

●ワクチンの種類 「mRNA(メッセンジャーRNA)ワクチン」

今回初めて実用化された、新しいタイプのワクチンです。よく見るウイルスの周囲のトゲトゲの部分だけを、体の中で大量に作り、実際に感染することなくコロナウイルスを記憶して、抗体免疫を高めます。mRNAは病原体の遺伝子情報を体内に入れるものですが、人の遺伝情報に影響を与えることはありません。

●ワクチンの副反応

接種部位の副反応として、疼痛が66～83%と高く、若年者で高い傾向でした。全身の副反応では、倦怠感・頭痛・寒気・筋肉痛・関節痛などが出現しました。発熱(37.5℃以上)は、1回目接種後が14.3%、2回目接種後が32.8%という頻度でした。アナフィラキシー(強いアレルギー反応)への注意も喚起されていますので、適切な対応が取れるように接種後の待機観察時間をしっかり守るようにしましょう。

●ワクチンの有効性

有効率は95%(ファイザー)、94%(モデルナ)、76%(アストラゼネカ)です。インフルエンザワクチンの有効率が70～90%ですので、有効性は非常に高いと言えます。

接種するかどうかは個人の判断に委ねられています。メリットは大きいものと考えますが、打たない選択も尊重されるべきで、打たない人へのハラスメントがあってはなりません。様々な情報を得て、自身が納得のいく選択ができればいいのではないのでしょうか。また、他人を傷つけないような行動を心掛けたいですね。

おまけ フジモトのひとりごと ルールは何のため の巻