

すこやか12月

甲佐町立白旗小学校

令和5年12月6日

保健室

おうちの人といっしょに読みましょう。

あつという間に12月に入り、これから寒さも本番を迎えますね。
冬になり急に気温が下がると、体調を崩してウイルスに感染しやすくなります。ウイルスに負けずに元気に過ごすために、もう一度感染症対策を確認しましょう。



インフルエンザはどのように感染するの？

インフルエンザに感染する方法は2つ！新型コロナウイルス感染症と同じです。

◆飛沫感染・・・インフルエンザウイルスは空気中を移動できませんが、くしゃみや咳で飛ぶ、つばのしぶきによって、感染者の体から外に出て、他の人の鼻や口に入ります。

◆接触感染・・・インフルエンザウイルスが手についた状態で鼻や口をさわることで、体の中にウイルスが入ります。

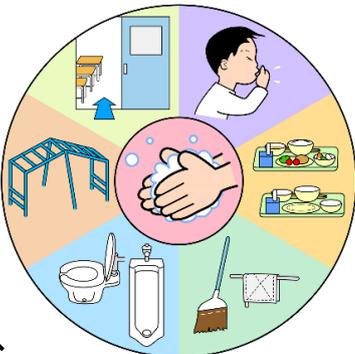


カゼとインフルエンザ

どこが違う？

カゼ		インフルエンザ
37℃前後の微熱	発熱	38~40℃の高熱
ゆるやか	進行	急激
くしゃみ・鼻づまり せき・のどの痛み など	症状	全身が痛い・だるい 食欲不振・強い寒気 など

食事の前、トイレの後、掃除の後、外から帰ってきたとき、くしゃみをしたときには手を洗おう！



手を洗うときは
ハンドソープを
使ってね！



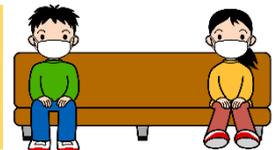
マスクで予防しよう！



マスクの替えをランドセルに入れておこう！

人と間隔をあけて、ソーシャルディスタンスを保って座ろう！

とくに電車やバスの中
では気を付けて！



さむ ま ようふく たいおんちょうせつ 寒さに負けない！洋服で体温調節しよう！

お子さんによって、寒がりだったり暑がりだったり、寒さの感じ方も服装も違います。また、教室の座席によっても、日差しやエアコンの当たり方、風の通り道など暖かさにも多少の差が出ます。

学校では、新型コロナ感染予防やインフルエンザ感染予防のため、換気に注意しています。お子さんの服装を少し工夫して、重ね着や脱ぎ着で、体温調節できるようにお願いします。

子どもの冬の服装

インナー 編

重ね着であたたくする意味でも、遊んだ時に体を冷やさないう汗を吸ってもらう意味でも大事な肌着。冬の肌は乾燥するので、刺激の少ない素材がおすすめです。

アウター 編

外遊びの時に意外と汚れるので、洗えるものだと便利。フードは遊具などに引っかかってケガをしやすいため注意が必要です。

おすすめはこれ

上下 編

たくさん動き回るので、裏起毛やボア素材だと暑くなってしまいがち。動きやすいよう厚手すぎず、汗を吸ってくれるものが良いですね。



体温調節の力が未熟な子どもたちのために、おうちの方も上手な服選びを手伝ってあげてください。

いい歯の教室・いい歯の表彰を行いました☆

甲佐町保健福祉センターより、歯科衛生士の山口さん、保健師の出口さん、管理栄養士の瀬崎さんをお招きし、3年生と4年生におやつを取り方や歯の染め出し、ブラッシング指導を行っていただきました。むし歯菌の映像を見て、いつも以上に丁寧に歯みがきをする子どもたちでした。これからもむし歯0を目指して丁寧な歯みがきを続けましょう！また、保健委員会からはむし歯0の人、治療が終わった人に賞状とメダルを渡しました！

いい歯の表彰をきっかけに、歯科医院を受診する子どもたちが増えてとても嬉しく思います。

ご協力いただき、ありがとうございます。

