

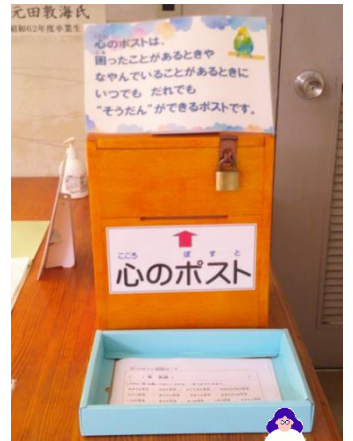


令和6年12月2日(月)

高道小保健室

12月のめあて **心の健康について考えよう!**

今月の保健目標は**“心の健康について考えよう!”**です。寒～い季節に体だけでなく、心までカチコチに縮こまっていますか？ストレスなどは自分で気づかないうちにたまり、一気に体の不調に現れることがあります。今の自分の心の声に耳をよくすませて、ストレスチェックしてみよう。ストレスがたまっている時は、誰かに話すだけでも心がスーッと軽くなりますよ。お悩み相談や、話したいことがあるときには、いつでも保健室にきてくださいね。高道小の職員室前には心のポストもあります。ちょっと保健室に行くのは勇気がいるな…と思うときには紙にかいてポストにいれてくださいね。



職員室前の心のポスト

健康って何だろう

健康って、どういうことでしょうか？ 毎日、心も体ものびのびと元気に、楽しく過ごせるといいですね。そのためには、右の表のようなことに気をつけましょう。あなたの健康を守るのは、あなた自身です。心と体の声に耳を傾けて、元気がないときは、しっか

り休むことも大切です。心と体のパワーを充電して、元気な笑顔の毎日を送ってくださいね。



- ぐっすり眠る
- 朝ごはんを食べる
- 適度に体を動かす
- 食事のバランスに気をつける
- 生活リズムを整える
- 夜更かしをしない
- 寝る前にゲームやパソコンは使わない

体内時計をととのえよう

時計がくると、約束の時間をまちがえたり行動するのが遅くなったりして困りますよね。実はみなさんのからだの中にも時計があります。体調などをととのえている体内時計です。この体内時計がうまく働かないと、具合が悪くなったり眠れなくなったりします。体内時計をリセットするには、太陽の光を浴びる・朝ごはんを食べる・運動する・寝る前にスマートフォンなどの機器を使わないなどが大切です。





保健体育委員会から発表をしました！

11月26日の児童集会では保健体育委員会からお知らせをしました。様々な『いい〇〇の日』についてクイズをだしたり、一緒にストレッチなどを行いました。さいごには5年のじゅんきさんが考えたオリジナルのいい足の日(11月11日)にちなんで足対決を全員でしました。これからも健康にすごせるように毎日のつまかさねをがんばりましょう㊦！

しもやけになっていない？

寒い季節は、「しもやけ」に注意しましょう。

「しもやけ」になりやすいのは、冷たい風にさらされる顔や、冷えやすい手足などです。「しもやけ」になると、耳や鼻のあたまで、耳たぶ、手や足の指、かかとが赤くなったり、はれたりします。また、かゆくなったり、ジンジンと熱い感じがしたりすることもあります。さらにひどくなると、水ぶくれができたり、出血したりすることもあります！

どうして、「しもやけ」ができるのか、くわしくは分かっていませんが、寒さや冷たさなどのせいで血液の流れが悪くなってしまうのが原因だと言われています。

「しもやけ」は、予防が大切です。次のことに気をつけましょう。

1 寒さを防いで暖かくする

外に出るときは、手ぶくろ、マフラー、マスク、耳当て、帽子などを身につけ、冷たい空気から皮ふを守りましょう。靴用のカイロもおすすめです。



2 湿気や汗に注意

手ぶくろや靴下の中で汗をかいたままにすると、かえて体が冷えてしまいます。汗はこまめにふきましょう。



3 手洗いの後は、ハンカチやタオルでふく

手を洗った後、皮ふがしめったままの状態が続くと、手や指先が冷えてしまいます。ハンカチやタオルできちんと手をふきましょう。



4 保湿クリームなどをぬる

しもやけになりやすいところは、皮ふが乾燥しないように、保湿クリームなどをぬりましょう。

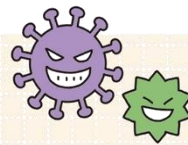


感染症に

かからない！うつさない！！

寒くなって空気が乾いてくると、ウイルスが活発になり、感染症が広がりやすくなります。特に活発になるのは、次のようなウイルスです。みなさん、知っていますか？

- インフルエンザウイルス
- RSウイルス
- コロナウイルス
- ノロウイルス



こうしたウイルスが体の中に入ってきて病気になる、せきや鼻水が出たり、急に高い熱が出たり、頭やおなか痛くなったりします。ウイルスは人から人へとうつるので、自分や周りの人がかからないように次のことに気をつけましょう。

- 人が大勢いる場所ではマスクをする
- せきエチケットに注意する
(せきやくしゃみが出そうになったら、ティッシュ・ハンカチ、上着の袖などを使って、口や鼻をおさえる)
- 石けんなどでいねいに手を洗う
- しっかり栄養をとる
- ぐっすり眠る
- 規則正しい生活をする



保護者の方へ

視力検査結果について㊦

10～11月に行いました視力検査結果につきましては4月より視力の低下がみられる、または4月のお知らせ後の眼科受診等がまだのご家庭にのみ通知を配付いたしております。通知のないご家庭につきましては、①4月時点での視力と変化がない、②4月以降眼科受診が済んでいる、③両目視力ともに A だった場合となります。1月に配付します『わたしのからだ』にてご確認ください。視力が下がっている、受診がまだのお子さんに関しましては早めの受診をよろしくお願いたします。



～インフルエンザ、新型コロナの出席停止期間について～

インフルエンザにかかった場合は発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで、新型コロナウイルス感染症にかかった場合は発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまでは出席停止になります。



インフルエンザの場合 (例：3日目に解熱した場合、4日目に解熱した場合)

| | 発症日 | 1日目 | 2日目 | 3日目 | 4日目 | 5日目 | 6日目 | 7日目 |
|------------|-----|-----|-----|-----|--------|--------|--------|------|
| 3日目に解熱した場合 | | | 発熱 | 解熱 | 解熱後1日目 | 解熱後2日目 | 登校OK | |
| 4日目に解熱した場合 | | | 発熱 | | 解熱 | 解熱後1日目 | 解熱後2日目 | 登校OK |

新型コロナの場合 (例：4日目に症状が軽快した場合、5日目に症状が軽快した場合)

| | 発症日 | 1日目 | 2日目 | 3日目 | 4日目 | 5日目 | 6日目 | 7日目 |
|---------------|-----|-----|-----|-----|------|----------|----------|------|
| 4日目に症状が軽快した場合 | | | 有症状 | | 症状軽快 | 症状軽快後1日目 | 登校OK | |
| 5日目に症状が軽快した場合 | | | 有症状 | | | 症状軽快 | 症状軽快後1日目 | 登校OK |

感染症の診断がございましたら学校までご連絡ください。(TEL57-0404)