

元気のたね



高森中央小学校 保健室
令和6年12月2日 No. 12
文責：内野



12月の保健目標

☆ **冬も健康に** 過ごそう

☆ **換気をしよう**

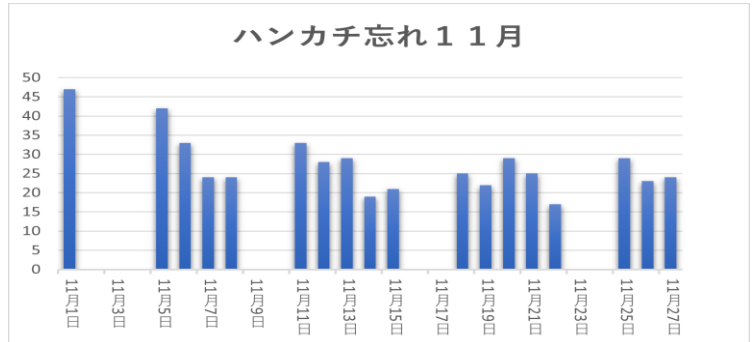
・授業中は対角線上2カ所を開けよう
・休み時間は、運動場側と廊下ドアを5分間、全開にしよう

寒くなってきたので窓を開けづらくなるかもしれませんが、きれいな空気の中で過ごしましょう。

毎日のハンカチチェック結果

まだ100%の持参ではありませんが、ハンカチを毎日持って来ている人もいますし、持ってくるようになった人も増えてきました。

感染予防は「自分のため、みんなのため」に行うものです。全員ハンカチ持参、手洗いをこまめにして、感染症を防ぎましょう。



明白の服はコレ。ハンカチもOK



インフルエンザにも気をつけましょう



県内では学級閉鎖も出ています。
インフルエンザって...

どんな症状？

38℃以上の熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等が急に現れます。

併せて普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻水、咳等も出ます。

症状が出ない時期がある？

感染して1～3日は症状が出ません。(潜伏期と言います)



どうしたら予防できる？

手洗い・手の消毒・換気+早寝

多くの場合、発症して1週間は体から出ます。

くしゃみやせきなどで鼻水やつばをまき散らしてしまうと周りの人が感染してしまいます。

鼻水やつばが手についた時は手洗い・消毒をしましょう。

インフルエンザ!?

登校再開はいつになる？



原則 発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。



発熱期間	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
2日間								
3日間								
4日間								
5日間								

※1 発症日翌日を1日目と数えます。

※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。

※3 表中の「発熱期間」の最後の日に解熱したとします。

こんなことにも気をつけて

薬の服用の有無や種類によらず、少なくとも発熱から2日間は、転落等の事故を十分に気をつけてください。
1人で留守番は危険です。

防寒グッズ・寒い時期の持ち物について～安全に使うために～

🔥 出来ているか11項目のチェック✓してみましょう。

- 手袋やネックウォーマーには全部名前を書いた。
- 長いマフラーや手袋とつながっているマフラーは転倒等のけがにつながるので学校では使わない。
- 手が隠れたり、裾が長すぎるジャンパー類は転ぶと危ないので、手が出るように・足が引っ掛からないように家の人に調節してもらった。
- カイロには名前を書いた。
- カイロは出しっぱなしにせず、学校ではポケットに入れておいた。
- 登下校中はフードは書いた後ろの確認ができず危ないので、ニット帽等にした。
- 唇が乾燥しやすいので、鼻呼吸を意識して、唇は舐めないようにした。
- リップは無香料・無着色の刺激が少ないものを選び、名前を書いた。
- リップは学校では引き出しに入れるなどして、休み時間に使った。
- 手が荒れやすいので、手洗いの後はすぐハンカチで拭いた。
- ハンドクリームには名前を書いた。(入浴後の保湿は毎日忘れないようにした。)



カイロの 使い方に注意



使うとぽかぽか暖かくなるカイロ。寒い冬の大きな味方ですが、やけどをする危険も。使い方は必ず守りましょう。



✗ 貼ったまま寝ない



✗ 肌に直接貼らない



✗ 熱くなったら
体から離す

身近にある 人権侵害

「人権」ってどんな権利かわかりますか。それは「すべての人がかけがえのない人間として自由に考え、自由に行動して、幸福に暮らせる権利」です。



他の人の人権は簡単に傷つけることができてしまうものです。例えば、友だちの悪口。自分は冗談で言ったつもりでも、言われた相手は傷ついているかもしれません。



12月10日は 世界人権デー



また、いつも冗談で言う言葉でもSNSだと、表情や雰囲気が見えないので悪口と感ずることもあります。



これらは友だちの人権侵害です。発言、発信する前に、「もし自分が言われたらどう思うか」相手の気持ちになって考えてみましょう。それだけでも、すべての人が幸せに暮らす一歩になるはずです。