



令和4年12月1日(木)
御船町立滝尾小学校
養護教諭 酒井彩伽

うち ひと いっしょ よ
お家の人と一緒に読みましょう。

いよいよ12月です！あけぼのフェスティバルが終わり、2学期も残り1ヶ月となりました。2022年はどのような1年でしたか？今年も何を行うにしても感染症対策をしながらの1年間になりましたが、できる範囲で一生懸命取り組むことができていると思います。12月は持久走大会も予定されています。あと1ヶ月、気を抜かずに体調管理を行っていきましょう。

第2回学校保健委員会・情報モラル教室を開催しました！

11月26日に、情報モラル教室を開催しました。1・2年生は、NTTdocomoのスマホ・ケータイ安全教室の教材を用いて、スマートフォンやタブレット端末を公共の場で使用するときの注意することについて学びました。3～6年生はLINEみらい財団の先生より、オンライン出前授業でお話をしていただきました。内容として、SNSの使いすぎについての感覚は一人ひとり違うこと、長時間使用は他者に迷惑をかけてしまう可能性があることを学習しました。

メディアの長時間使用については、他者に迷惑をかけることだけでなく、視力低下や肩こり、頭痛など、自分自身の健康に影響があります。そのことも考えながら、メディアと付き合い合ってほしいです。12月のたきおっ子いきいき大作戦の頑張りを期待しています！



冬至に食べたい「ん」のつく食べ物

一年で一番、太陽の出ている時間が短く、夜の時間が長くなる冬至。昔から、冬至には「ん」のつく食べ物を食べるとよいとされてきました。これは、「冬至を境に昼の時間がどんどん長くなる＝太陽が復活し、この日から運気が上昇する」と考えられるからです。そして、これをきっかけに「運」をしっかり掴んで勢いに乗りたい

という人々の思いから、「運」＝「ん」のつく食べ物を食べる風習が生まれただけです。ところで、「ん」のつく食べ物って何でしょうか？ここで紹介するもの以外も、ぜひ探してみてください。

- ・なんきん(南瓜)
- ・れんこん
- ・ぎんなん
- ・う(ん)どん



冬に流行する感染症に注意！

新型コロナウイルスの感染者数が増加し始め、11月11日には、熊本県のリスクレベルが2になりました。今年の冬は、インフルエンザも流行する可能性があるといわれています。また、乾燥した季節になるため感染性胃腸炎の流行も心配です。今月の保健だよりでは、3つの感染症について、症状や出席停止の基準などをお知らせします。お家の人と確認をしましょう。

どの感染症であっても、手洗い、マスクの着用、換気は有効な予防方法です。継続して取り組みましょう。また、発症した場合にできるだけ早く発見できるように、日々の健康観察を徹底しましょう。

	新型コロナウイルス感染症	インフルエンザ	感染性胃腸炎
症状	発熱・咳・鼻水・息苦しさ・倦怠感・味覚嗅覚障がい等	高熱・頭痛・咳・鼻水・のどの痛み・倦怠感・筋肉痛・嘔吐・下痢・腹痛	嘔吐・下痢・腹痛・脱水
感染の仕方	飛沫感染・接触感染	飛沫感染・接触感染	飛沫感染・接触感染 経口感染・空気感染 (塵埃感染：乾燥した吐物からウイルスが空気中に浮遊することより感染)
出席停止の基準	治癒するまで	発症した後（発熱の翌日を1日目として）5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで	下痢・嘔吐等の症状が軽減した後、全身状態が良好になるまで

(参考)

- ・ [新型コロナウイルスに関するQ&A（一般の方向け） | 厚生労働省 \(mhlw.go.jp\)](#)
- ・ 学校において予防すべき感染症の解説 平成30年3月 日本学校保健会発行

保護者の方へ

○令和5年度の給食対応について

御船町では、すべての児童が安心して給食時間を迎えられるよう、給食づくりに取り組んでいます。そのために、食物アレルギー等をお持ちのお子さまの状況を把握し、学校給食を検討していく必要があります。そこで、令和5年度より、新たにアレルギー対応食等の対応を希望される場合は、12月中に学校までご連絡ください。

○生理用品の設置について

御船町の小中学校の女子トイレに生理用品を設置することになりました。経済的な理由等で生理用品の準備が困難な場合に使用することができます。また、突然月経が始まり、生理用品が無く、困ったときにも使用できます。本校は、高学年と低学年の児童が同じトイレを使用するため、低学年の児童にも生理用品の設置についてお話をしました。低学年の児童は、月経についてはまだ学習していませんので、「赤ちゃんを産む準備が始まると女性は陰部から出血することがあり、生理用品はその手当てのために必要なものである」と伝えていきます。

学校では、生理用品を準備していますが、自分の生理周期に合わせて、必要な量を持参することを基本としています。ご家庭でもサポートをよろしくお願ひします。