



ほけんだより



2022年(令和4年)12月

NO.9

福山市立熊野小学校
保健室



2学期もあと少しになりました

2学期は、社会見学や修学旅行、運動会、学習発表会、持久走大会と、たくさん行事がありましたね。みなさんがいっしょうけんめいがんばっている姿は、とってもかっこよかったです!

12月は、2学期のまとめの大切な月です。元気に登校できるよう体調管理に気を付けましょう。

12月のほけん目標

じょうずな手洗いをしよう!

水道の水が冷たく感じる季節になりました。あなたの手の洗い方は、

新型コロナウイルスや、かぜなどのウイルス、よごれをきれいに落とせていますか?

じょうずな手洗いのポイントは、

- 石けんのあわで洗うこと
- 手の6か所のところをていねいに洗うこと
- 流水(水の流れ)で、6か所を洗い流すこと



自信がないと思う人は、6月に学習した「♪きらきら手洗い」を思い出してみてください。(手洗い場に、掲示してあります。)

★ハンカチ・ティッシュ、マスク予備を毎日持ってきましょう!

- ・きれいなハンカチをポケットに入れておきましょう。
- ・ひもが切れたり、落としてしまったり、鼻血がついてしまったりと、マスクの替えが必要な時があります。ランドセルの中に、必ず入れておきましょう。



インフルエンザにも、気をつけよう!

この冬は、インフルエンザへの感染も心配されています。症状や予防法なども知っておいて、もしもの時に備えましょう。

■症状

高い熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身のだるさなどの症状が急に現れるのが特徴です。あわせて、のどの痛み、鼻水、せきなどの症状もみられます。

■予防法

- ①流行前のワクチン接種
 - ②外出後の手洗い
 - ③適度な湿度を保つ
 - ④十分な休養とバランスのとれた栄養をとる
 - ⑤人混みへの外出をひかえる(やむを得ず外出する際は、不織布製マスクを着用)
 - ⑥こまめに換気をする
- ★新型コロナウイルスの予防法と同じだね!



■もし、「インフルエンザ」と診断されたら・・・

出席停止期間が、「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」と決められています。(症状が出た次の日から、1日目と数えます。)また、症状の現れ方や治り具合によって、学校に登校できる日が違います。かかりつけ医の先生に、いつから登校してよいかを聞いて、学校に知らせてください。

(参考:「令和4年度インフルエンザQ&A」厚生労働省)

『健康の記録』(カード)の配布・回収について

- 12月の体重測定後、配布の予定です(中旬頃)。2学期におこなった身長・体重測定、視力検査の結果が書いてあります。おうちの人と一緒にみて、成長を振り返ってみてください。
- 「受診カード」が提出されているものについては、「済」の印がしてあります。

※受け取ってから、2・3日以内を目安に、提出してください。

