



小金井第二小学校
保健室 12月号
令和5年12月5日(火)

■今月の保健目標■ 教室の空気を きれいにしよう

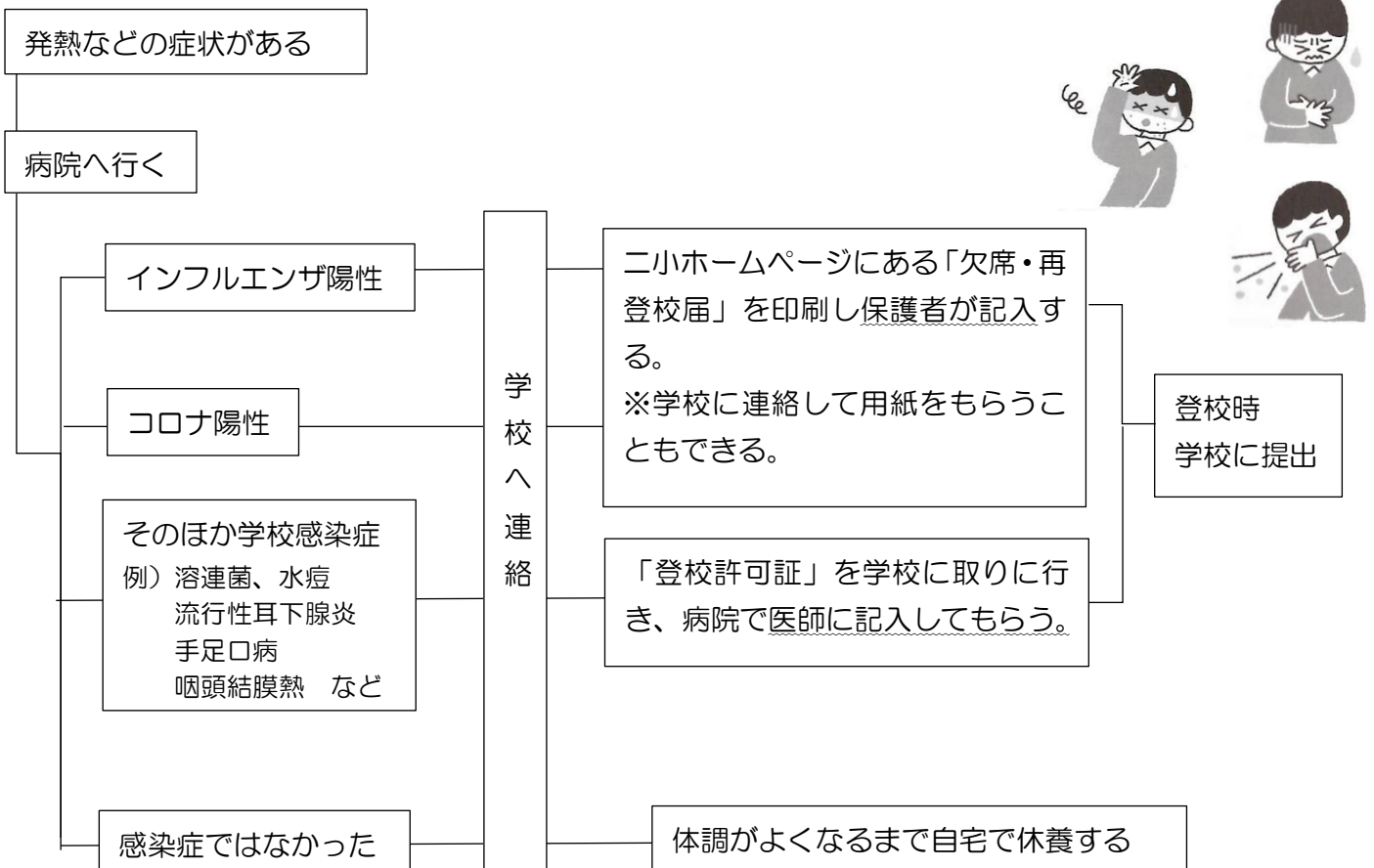


あっという間に12月です。寒さの厳しい日が増えましたが、手をしっかり洗っている子供たちの姿を見ると、手洗い、換気などの感染症対策の習慣が身に付いていることを感じます。10月～11月はインフルエンザなどの感染症に罹患する児童が多く、保健室のベッドが満床になる日が多々ありました。11月中旬から感染症が減り、今は落ち着いています。これから、さらに感染症の流行が見込まれます。引き続き、手洗い、換気などの感染症対策を行い、感染症を予防しましょう。学級で感染症が流行している際は、マスクの着用を呼びかけることがありますので、ご承知おきください。



学校感染症にかかった時の登校許可証と再登校届について

学校感染症は、人から人へ感染の可能性がある期間は学校に登校できない感染症です。そのため、医師による許可が出るまでは、体調が回復していても学校をお休みすることになります。その期間は「欠席」ではなく「出席停止」となります。病院で診断されたら、以下の流れで「欠席・再登校届」か「登校許可証」のご提出をお願いいたします。わからないことがあれば、担任または養護教諭までご連絡ください。



二小のみなさんへ

つづけていますか？

「せきエチケット」

今年の4月からマスクを外した生活に戻りました。最初はマスクを外すことに抵抗があった人もいましたが、今では外して過ごしている人が増えています。相手の表情をしっかりと見ることができるようになり、コミュニケーションをとりやすくなりました。保健室でも、子供の表情から気持ちを汲み取りやすくなり、より子供たちに寄り添うことができている。しかし、ウイルスがいなくなったわけではありません。マスクを外しているからこそ、今まで以上に「せきエチケット」が大切になります。もう一度、確認しましょう。

その1 鼻と口をおおう

せき・くしゃみが出そうになったときは、ティッシュやハンカチで鼻と口をおおいます。使ったティッシュはビニール袋などに入れてゴミ箱にすてましょう。



その2 とっさのときは「そで」でカバー

急なせき・くしゃみは、できるだけ手を使わず、そでや上着の内がわで鼻と口をおおいます。手でおおったときは、すぐに石けんでよく洗いましょう。

その3 マスクをつける

ウイルスをふくんだ飛まつ（鼻水や唾液）は、せき・くしゃみとともに鼻や口から飛びちります。マスクをつけることで予防につながるのです。



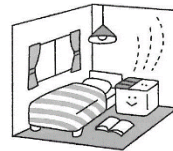
かぜのひきはじめの注意 悪化させないために



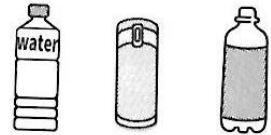
とにかく休む。
あたたかくして
早く寝よう！



三食しっかり食べて
栄養をとろう。
ビタミンCがおすすめ



室内を適度な
温度・湿度に保つ
(温度21~24℃
湿度60%前後)

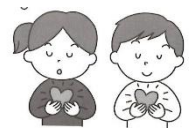


汗をかきやすいので
水分補給を
忘れずに！

健康って何だろう

健康って何でしょう？健康とは、体だけでなく、心も健康であること。あなたの心は元気でしょか？悲しいことや腹が立つこと、心配なことがあると、心が疲れて体の調子が悪くなることもあります。心が疲れてしまうことは、誰にでもあることです。心が疲れた時はどうしたらいいでしょう？

- 自分の好きなことや楽しいことをする
- 運動する
- 音楽を聴く
- たくさんねる
- 友達と遊ぶ、お話する
- おいしいものを食べる
- など



心と体を元気にする方法はいろいろあります。病気ではないけど、なんとなく体の調子が悪いときは、もしかしたら心に原因があるのかもしれない。自分の心と体の声に耳を傾けて、元気がないときは、しっかり休みましょう。あなたの健康を守るのは、あなた自身です。心と体のパワーを充電して、元気で笑顔いっぱいの毎日を送ってくださいね。