

ほけんだより



No.7

R7.10.31

しみずにししょうがっこう
清水西小学校

ほけんしつ
保健室

秋は、スポーツ・読書・食べものなど、いろいろなことにチャレンジできる季節ですが、寒さや乾燥で体調をくずしやすい時期でもあります。

今月のほけんだよりでは、感染症から身を守る「5つの基本」についても紹介します。手洗い・せきエチケット・換気・体調チェック・生活リズムなど、どれもすぐにできることばかりです。

みんなで健康のコツを身につけて、寒い季節も元気いっぱいにすごしましょう。



おうちの方へ

① お子様の体調管理について

朝夕の気温が急激に下がり、保健室には、風邪気味の子どもたちや調子が悪いと来室してくる子どもたちが、少しずつ増えてきているように感じます。マラソン大会など2学期も様々な行事がありますので、手洗い・うがいはもちろんですが、十分な睡眠を確保して、免疫力を高め、感染症予防ができるよう、ご家庭でもお声がけをいただきますようお願いいたします。

また、体調が悪い場合には、早めに対応することで早く回復できる場合もあります。体調の確認や体温測定など朝の健康観察を十分に行ってから登校させていただきますようお願いいたします。

② 感染症について

38℃以上の高熱や、頭痛、筋肉痛、関節痛などの症状のあるときは、早めに医療機関の受診をお願いします。インフルエンザまたは新型コロナウイルス感染症と診断された場合、出席停止となります。必ず学校にご連絡ください。

11月の予定

◆視力検査・体重測定

1年生…11/11(火) 2年生…11/10(月) 3年生…11/12(水)
4年生…11/10(月) 5年生…11/18(火) 6年生…11/17(月)

◆就学時健康診断

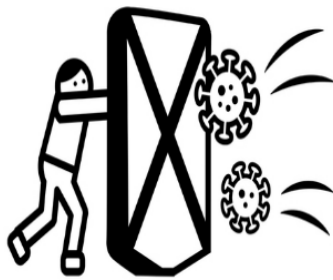
11/13(木) ※全児童13:15下校になります。

◆光原スクールカウンセラー来校予定日

11/5(水)、11/19(水)・・・9:30～12:30



かんせんしょう ふせ
感染症は防げる！



いま みなお よぼう きほん 今こそ見直そう、予防の基本

かぜ インフルエンザなど、かんせんしょう リウこう じき
風邪やインフルエンザなど、感染症が流行する時期になりました。

ふくい けん れいねん はや リウこうき はい
福井県でも例年より早く「インフルエンザ流行期」に入りました。

ひごろ せいかつ すこ いしき か かんせんしょう よぼう じぶん せいかつ
日頃の生活で少し意識を変えて、感染症は予防できます。自分の生活を
ふりかえ
振り返ってみましょう。

かんせんしょう 予防 5つの基本



1 三密（密集・密接・密閉）の回避、換気

かんせんしょう せつしよく きがい
感染症にならないためにはウイルスなどと接触する機会を減らすのが一番です。三密を避け、換気を心がけましょう。

チェック

- ☐ 不特定多数の人がいる場所では、人との間隔をあけている
- ☐ 室内にいたときは換気を意識している
- ☐ 感染症が流行しているときは人込みを避けている



2 マスクの着用、咳エチケット

かんせんしょう せつしよく きがい
ウイルスなどと接触しても体に入れない場合は、感染症にはなりません。そのために有効なのがマスクです。また、人にうつさないためにも、マスクがないときに咳やくしゃみをする際は、ハンカチやティッシュ、袖で口と鼻をおおひましょう。

チェック

- ☐ 感染症の流行状況や周囲の様子に応じてマスクをつけている
- ☐ 咳エチケットを意識している



3 清潔にする

ウイルスなどを体の中に入れないためには、清潔にすることも大切です。手洗いなどの清潔を意図した行動を心がけましょう。

チェック

- ☐ 外出後、食事の前、トイレの後などに必ず手洗いをしている
- ☐ アルコール消毒をしている
- ☐ 爪を短く整えている
- ☐ 鼻水はすすらず鼻をかんでいる



4 規則正しい生活

かんせんしょう せつしよく きがい
免疫力が高ければ、もしウイルスなどが体に入っても感染症は発症しません。免疫力を高める秘訣は規則正しい生活です。また、睡眠不足やストレスは免疫力を低下させてしまいます。

チェック

- ☐ 適度な運動をしている
- ☐ バランスの良い食事をしている
- ☐ 十分な睡眠をとっている
- ☐ お風呂は湯船につかっている



5 無理しない

からだ ちから
体が弱っているとウイルスが体に入ったときに負けてしまいます。無理をして体力を消耗しないようにしましょう。

チェック

- ☐ 体調が悪いときは家でゆっくりしている
- ☐ 症状がつかうときは病院に行く



できていないことがあっても、これからやっていけば大丈夫です。一つずつできることを増やして、感染症になりにくい生活を送りましょう。



あきやす とく め けんこう
秋休みに取り組んだ「目の健康カード」から

みなさんが考えた『目に良い生活を送るためのマイルール』を紹介します。

- ・テレビを見るときは、1時間に1回休憩する。
- ・寝る前にゲームをしない。 ・自然をたくさん見る。
- ・朝早くからインターネットを使わない。
- ・時間を決めてインターネットやゲームを使う。
- ・目の体操を家で取り組む。 ・外で遊ぶ。

じぶん せいかつ
自分の生活をふりかえりながら

め くに やさしい工夫を 考えることができました。

め いっしょうつか たいせつ だいじ
目は一生使う大切なもの。これからも大事にしていきましょう。

クイズ

しりよくけん さ きごう
視力検査のこの記号の名前は？



こたえ

ランドルト環

このランドルト環はちょうど「1.0」の指標。5m離れたところから見て切れている方向が分かったら「視力1.0」の状態です。

