



比地小学校 NO. 8

令和5年12月6日
保健室 高木 優子



冬休みまであと少し！クリスマスにお正月・・・楽しみな予定はありますか？寒くなり体調を崩しやすい時期ですが、比地小みんなで元気な体をつくって、楽しい思い出をたくさん作りましょうね。

インフルエンザを予防しよう

今、香川県ではインフルエンザが流行しています。インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することで発症します。インフルエンザウイルスの弱点は、ズバリ！手洗い・うがい・換気です。しっかりとできているでしょうか？一緒に確認してみましょう。

手洗いを上手にしよう

きちんとせっけんを使って洗いましょう。

よごれがとれにくいところにも注意しましょう。

手を洗った後はきれいなハンカチでふきましょう。

うがいを上手にしよう

しっかりと上を向かないと、のどのおくまで洗えません。

しっかりと上を向いてうがいをしましょう。

換気を上手にしよう

窓と戸を開けて、ろうかの窓も開けましょう。空気の一方通行ができて、一気に空気が入れかわります。

1時間に1回、換気をしましょう。

インフルエンザの症状は、 熱、せき、鼻水、頭痛、筋肉痛、さむけ など・・・

インフルエンザが疑われる症状が出た時は、できるだけ早く病院へ行き、静かに休むようにしてください。また、学校への連絡もお願いいたします。インフルエンザと診断された場合、出席停止になります。

インフルエンザ いつから登校していいの？

登校していいのは、この2つがそろった時

解熱後
2日が経過している

発症後
5日が経過している

※発熱がみられた日を発症とします
※ただし、医師に「感染のおそれがない」と認められた時は登校してもOK

ケース	発症	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
ケース1	発症	発熱	発熱	解熱	解熱	OK!	OK!	OK!
ケース2	発症	発熱	発熱	解熱	解熱	OK!	OK!	OK!
ケース3	発症	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱	OK!	OK!

※ 発熱した日（発症日）を0日と数えます。

寒さから身を守るために・・・

3つの「首」をあたためよう

「首、手首、足首」にある大きな血管をあたためることによって、指先や足元の冷えさがおさまるといわれています。



「首」をあたためる

体温であためられた空気が、えりから出ていくと、かわりに冷たい空気が入ってきます。せっかくのあたたかい空気が逃げてしまわないように、マフラーなどでふたをしましょう。



「手首」をあたためる

服でかくれているので意外に見落とされがちです。長めの手袋をするといでしょう。最近はハンドウォーマーなども売られています。



「足首」をあたためる

厚手の靴下、レッグウォーマー、カイロを靴下に貼るなどの工夫ができます。ふくらはぎをあたためるのも効果的です。



<12月の保健行事>

- 7日(木) 就学時健康診断(内科・歯科)【次年度入学予定者】
- 9日(土)・10日(日) 親子カラーテスト
- 11日(月) 親子カラーテスト用紙提出日
- 19日(火) 健康の記録提出日



フッ素洗口 5日、12日、19日

清潔検査 6日、13日、14日

保護者の皆様へ

- 9日(土) 10日(日)に親子カラーテストがあります。親子で日ごろの歯みがきを振り返る良い機会として、今回もご協力お願いいたします。
- 2学期の身体計測の結果などを記録した「健康の記録」を12月12日(火)に配布予定です。確認後、裏面下部の2学期の欄に捺印をお願いします。

ありがとう すごいね!

どっか行け! のろま

ふわふわことばとちくちくことば



あることばを言われただけで、うれしい気持ちになったり、かなしい気持ちになったりします。「ことば」ひとつで、友だちを傷つけることも、助けることもできるのです。言われてうれしいことばを「ふわふわことば」、言われて

かなしいことばを「ちくちくことば」としたら、あなたの周りには、どちらのことばが多いでしょう。「ちくちくことば」ばかり言われたら、心の元気がなくなってしまいます。

「ふわふわことば」を使って友だちとすごせば、楽しい学校生活を送れます。学校が「ふわふわことば」でいっぱいになるといいですね。



どんなことばがふわふわ?ちくちく?

下の四角の中のことばは、「ふわふわことば」「ちくちくことば」のどちらでしょう? 自分が言われたらどんな気持ちになるかを考えると、わかりやすいですよ。

ほかにもどんなことばがあるか、さがしてみましょう。

ふわふわことば

だいじょうぶ
うざい
きもい
上手だね

ちくちくことば

どっちのことばかな?