

ほけんだより 12月号

目黒区立向原小学校
校長 畔柳 信之
養護教諭 船越 夏可



気温が下がり空気が乾燥する冬は、様々な感染症が流行するシーズンです。

感染症の種類は様々ですが、予防の基本は同じ。手洗い・換気・マスクのほか、食事や睡眠など基本的な生活習慣を心がけ、元気で楽しい冬休みを過ごして下さいね。

12月の保健目標

寒さにまけず、外で元気にあそぼう



感 染 症 注 意 報

自分も
まわりも

健康に
過ごすための
アクション

手洗い



こまめに・ていねいに

ポイント 1

ウイルスを寄せ付けない

感染源になるウイルスなどは目に見えません。空気中に漂っていたり、気づかないうちに手についたりしています。換気で外へ逃がす、手洗いで洗い流すなどのアクションを。

換気



部屋の2カ所を開けると◎

マスク



正しくつける

ポイント 2

免疫力を高める

もともとみなさんに備わっている免疫力を高めれば、ウイルスが体に入ってしまったとしても外に追い出したりやつつけたりしてくれます。

食事



栄養バランスに注意

睡眠



量も質も確保

運動



意識して体を動かす

ポイント 3

うつらない・
うつさない

他の人から感染するリスクを高める行動や、自分が感染してしまったときに人にうつす危険のある行動は避けましょう。

密回避



人混みは避ける

咳エチケット



腕やハンカチでおさえる

検温



体調が悪いと思ったら

休養



無理しない

向原小感染症情報

12月に入り、報告のあった感染症についてお知らせします。

インフルエンザ

1年1組、4年2組が学年閉鎖を行いました。現在、流行は落ち着いている状況です。

インフルエンザの潜伏期間は、1～3日程度です。金曜日に感染した場合、土日はもちろん、月曜朝に症状がでる場合があります。

感染拡大を防ぐためにも、引き続き、ご家庭での健康チェックにご協力ください。



百日咳



発生者数は多くありませんが、現在、季節に関係なく報告される感染症です。

百日咳は、長く続く激しい咳が特徴です。初めは軽い風邪のような症状で始まりますが、1～2週間後には「コンコンコン」と連続した咳が強まり、咳き込んだあとに「ヒューッ」という音を立てて息を吸い込むような特徴的な咳発作が現れます。

この咳は夜間に特に強くなりやすく、咳の勢いで嘔吐することもあります。熱はあまり出ず、咳がないときは元気に見えるのも特徴です。

咳が長引くときは、「様子見」せず早めに医療機関へご相談ください1

感染予防の基本である“手洗い・うがい”を心がけて、元気に冬休みを迎えられるようにしましょう！



みんなでチャレンジ！歯みがきカレンダー

今年の冬休みも、全校で歯みがきカレンダーに取り組みます。

歯みがきカレンダーは保健委員会のみんなの手作りのです。

一人一人がいっしょうけんめい絵を描いたので、しっかりはみがきをして、ていねいに色ぬりをしてください。

歯科検診でむし歯が見つかった人やむし歯になりそうな歯があると言われた人は、おうちの人と歯みがきのやり方を見直してみてくださいね。

歯みがきカレンダーのやり方

★1日2回以上、ていねいに歯をみがいたら、その日の日付が書いてある絵に色をぬりましょう。

★提出は1月8日です。担任の先生へ出してください。

保健委員会で審査を行い、がんばって取り組んだ人には賞状を渡します。

- 審査の基準
- ①毎日歯みがきをしていること（色ぬりもできていること）
 - ②ていねいに色ぬりができていること
 - ③提出日に忘れずに出すこと

