

げんきっこ

令和2年3月10日 No.18
涌元小学校 ほけんしつ

がつ ほけんもくひょう
3月の保健目標

みみ たいせつ
耳を大切にしよう

がつ あんぜんもくひょう
3月の安全目標

あんぜん せいがつ
安全な生活ができるようにしよう



かぜ・感染症に

気をつけよう!



新型コロナウイルスの感染が道内であいつぎ、感染防止のため、2/27～3/8まで、臨時休校となりました。

さらに、臨時休校の日が3/25まで延長となったので、引き続き、朝と夜の体温計測を行い、健康記録カードに記入しましょう。自分の体温から自分の体の調子を知ることができます。

また、新型コロナウイルス感染症ばかりでなく、インフルエンザや他の感染症・かぜに罹らないように、自分の健康のためにも予防を続けましょう!

【新型コロナウイルス対策ポイント】

- ・こまめに手を洗う。親指と手首は、もう一方の手で包みねじるように洗う
(せっけんを使い、手の甲・指やつめの間・手首や親指も含め30秒かけて念入りにこすり洗う)
- ・人混みでマスクを着ける
- ・マスク着け外しの際は、汚れのついた両面に触れないようにひもを持つ
- ・むやみに自分の顔面を触らない
- ・せきやくしゃみが出る時はティッシュやハンカチで口でおおう

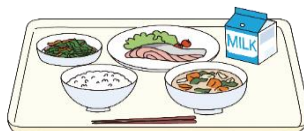
※北海道新聞 朝刊 2020年2月23日記載より一部抜粋および参考文献

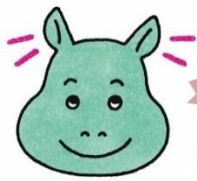
●「うつらない・うつさない」という気持ちをもって、ひとりひとりが、「石けんでの手洗い・うがい・手指アルコールの消毒」を励行しましょう。

●咳エチケット（マスク着用）や規則正しい生活習慣をこころがけ、感染予防に努めましょう!

マスクの内側にティッシュをはさんで着用すると予防効果が増すそうです。

●ウイルスに負けないように、めんえき力をアップ!
十分な睡眠のほか、食事の栄養バランスにも気をくばりましょう。





耳の声を聞いてみよう

いつも音を聞いてくれている耳。でも、調子が悪いみたい…。

なんだか元気がないけど、どうしたの？



毎日耳そうじをされて、とても痛いんだ



え、耳そうじを毎日するのはダメなの？

耳に傷がつくと、外耳炎などの病気にかかりやすくなるんだよ。2～3週間に1回、目に見えるところを優しくふきとるくらいで十分だよ

こっちの耳は疲れているみたいだよ



ヘッドホンで大きな音を長い時間聞いていたんだ

じゃあ、小さい音にするね

それだけではダメだよ。長い時間使っていると、ヘッドホン難聴になるかもしれないんだ。使う時間は1日1時間くらいにしてね

= 保護者の皆様へ =

北海道内・道南地域の新型コロナウイルスの感染が相次いで確認され、感染拡大防止のため、2/27～3/25まで臨時休校となりました。

それにともない「わきっこ 朝（登校前）の体温計測記録カード」（2/27～3/10）、追加で「わきっこ 臨時休校中の健康記録カード」用紙（3/11～3/25）を配布させていただきました。臨時休校期間中のお子様の体温計測等の記録のご記入にご協力をいただきますようどうぞよろしくお願い申し上げます。

感染を防ぐには、基本の手洗いははじめとしたインフルエンザと同様の予防です。また、免疫力を高めるためにもバランスの良い食事をとり、睡眠時間を確保することも大切です。お子様とともにご家庭でも予防の徹底にご協力をお願いいたします。インフルエンザの流行もまだまだ油断できませんので、ご家庭でのお子様の体調管理には一層お気をつけください。

学校からのお願いですが、引き続きご家庭でのお子様の健康観察を行っていただき、追加の「わきっこ 臨時休校中の健康記録カード」用紙の「朝・夜の体温」と「今日の体調」の欄は、保護者の方がご記入し、他の欄につきましては、お子様に規則正しい生活習慣の意識をはかりたいため、お子様とご一緒にご記入のご協力をお願い申し上げます。カードにつきましては、登校日に担任へ提出をお願いいたします。

登校の際は、お子様に37.5度以上の発熱やだるさがあるなど、体調不良がみられる場合は、無理をさせず、家で静養し様子を見てあげてください。なお、お子様に咳などの症状がある場合は、必ずマスクの着用と症状のない場合にも予防のためマスクの着用またはマスクを持たせて登校をしていただくようご協力をお願い申し上げます。

挑戦! 脱 ワンワード

おうちの人や友だち、先生に何かを伝えたいとき、こんな言い方をしていませんか？



お茶をとってほしいとき…「お茶」

頼みごとをされたとき…「むり」

1つの単語で終わらせてしまう「ワンワード」の習慣を変えてみましょう。

脱 ワンワードのルール

- ① 2語以上の文章で話す
- ② NGワード（むり、微妙など）を決める

脱 ワンワードのいいところ

自分の気持ちを正しく伝えられるので、誤解からくるケンカを減らせます。文章で話すように心がけると、脳も鍛えられますよ。



＜2月のほけんしつ＞	※延べ人数
けが	4人（すりきず・だぼく）
びょうき	2人（頭痛・さむけ）
その他	3人（かんそう肌・手あれ）
合計	9人