

ほけんだより11月

令和 2年
11 月 号
船橋市立葛飾小学校
保健室

児童数配付

寒さに負けない服そうとは…!?

本格的な冬がくるまえに
マスターしよう!

感染症対策に伴い、学校では常に窓を開けて換気をしています。
エアコンなども使用しておりますが、寒く感じることも多いことが予想されます。
服装でも体温調節できるよう、1枚上に着られるものを持ってくるなどの準備をお願いいたします。

あたたか〜い服そうになるヒント

はだぎ したぎ
肌着(下着)を着る

体温(たいおん)をのがさず、温(あたた)かい空気をたくわえます。汗(あせ)もすいとってくれるので、体も冷(ひ)えにくい!

さんくび
三首をあたためる



首、手首、足首をあたためると、体が温まりやすいといわれています。長(なが)そで、長ズボン、マフラーなどをとりいれてみるといつもより温かい服そうになります。

「中」と「外」で
服をイメージしてみる

『中』と『外』で同じ服そうだと、中で暑(あつ)く感(かん)じたり、外で寒く感じたり…。体温調節(たいおんちょうせつ)がうまくはたらしません。中では、1まいぬいで生活できるような服そうがおすすめ。

みずぼうそう

その発疹…水痘かも 葛飾小でも報告されています。



船橋市内の小学校や葛飾小内でも、「水痘(みずぼうそう)」が報告されています。
水痘は、水痘・带状疱疹ウイルスによって感染します。はじめは小さな発疹から始まり、次第に水疱のある発疹となり、全身に広がる感染症です。発熱がありますが、微熱程度のこともあります。予防接種をしていても、発症している児童もいますが軽症が多いです。空気・飛沫・接触感染でうつるため、感染力が大変強いです。潜伏期間が10日～21日と長いことも特徴です。

水痘は、「**出席停止**」となりますので、病院で診断された際は、学校にご連絡ください。
またその場合は、「**すべての発疹がかさぶたになるまで**」登校はできません。
登校可能になった場合の「**治癒証明書**」は船橋市では、必要ありません。

ご家庭での毎日の検温・健康観察を引き続きよろしくお願いいたします。
体調がいつもとちがうと感じたら無理して登校せず、早めに医療機関を受診してください。

11月16日のマニュアル一部改訂に伴い、学校での朝の検温チェックが各教室内での実施になりました。

祝☆手洗いスター誕生!!

保健委員会では、10月26日(月)～10月30日(金)の1週間、「めざせ★手洗いスター！」と題(だい)して、正しい手洗いができているかチェックしていました。みなさん、手洗いスターの称号(しょうごう)はゲットできましたか。

すごい!

葛飾小学校では、**238人**の手洗いスターが誕生(たんじょう)しました。

手洗いスターになったみなさん、おめでとうございます。今回(こんかい)おしくもスターが足りず、手洗いスターになれなかった人も、流(なが)しの前(まえ)にはってある正しい手洗いのやりかたをみながら手をあらい、マスターしましょう。

ばいきんをおとすあわをイメージしたぼうしをかぶっている。



仲間がふえてうれしいよ!
これからも正しいてあらいをつづけてね!

みんながはってもらっていた☆シールをもっている。

かつやく 正しい手あらいが活躍するのは、これから!!

これからますます寒(さむ)くなります。冬(ふゆ)になると、気温(きおん)が下がることにくわえて、空気(くうき)が乾燥(かんそう)します。空気が乾燥すると、感染症(かんせんしょう)の原因(げんいん)になる細菌(さいきん)やウイルスが空気中を長い時間ただよいやすくなります。インフルエンザや他の感染症もはやりやすい時期(じき)といわれています。急に寒くなったり、あたたかくなったりと変化が大きく体調をくずしやすい時期でもあります。水も冷たくなり、手を洗うのがおっくうになりますが、かぜをひきやすいいまだからこそ、正しい手洗いがみなさんを守ってくれます。自分を守るためにも正しい手洗いをつづけていきましょう。

すいぶん

さむくても水分ほきゅう!

夏(なつ)よりものどがかわいていると感じにくく、水分不足(すいぶんぶそく)になりがちです。鼻(はな)やのどを守(まも)るためにもこまめな水分補給をわすれずにしましょうね。

おすすめの冬の水分のとりかた

- ねるまえ、おきたあとにのむ
- のどがかわいたと感じなくてもこまめにのむ
- お湯など、あたたかいものをのむ



保健室のハンカチどこへ?

保健室で三角巾(さんかくきん)やハンカチを使ったあと、保健室にもどしていますか?

『学校のつくえのおくにしまって、そのままだ…』

なんてことはありませんか。みんなで使うものですので、自分が使い終わったら保健室までかえしにきてくださいね!



おだいにね!

ありがとうございました。

ほけんだよりは12月号から、メール配信・学校webサイトの掲載になります。紙での配付は希望者のみになります。