

# ほけんだより

北 区 立 豊 川 小 学 校  
ほけんだより 12 月号  
校 長 中 村 順 子  
養 護 教 諭 加 納 純 子

今年も秋はあっという間に過ぎ、吹く風が冷たい冬がやってきました。11月初旬から、本校でも体調を崩した子や、インフルエンザに罹った子が増えてきて、11月18日から20日まで臨時休業日となりました。

日本各地でも、まだまだ予断を許さない状況でインフルエンザは流行しています。咳や胃腸の調子が悪くなった後、急に高熱が出たりした場合も、必ず受診をして医師に相談してください。

マスクは給食袋の中に一枚は入れてくださっていると思いますが、お子さんが学校に登校する際に咳をしている際には、マスクを着用できるよう、ご準備をお願いします。

また、手を洗った後にハンカチを持っていない児童もいるため、保健委員会では、各クラスで11月21日（金）から28日（金）までハンカチチェックを行いました。清潔なハンカチで手を拭けるように、いつも学校に持たせてください。



## 今月の保健目標

「手洗い・うがい  
かぜの予防をしよう」

感染症の予防のためには、やはり「手洗い・うがい」が大切ですね。

しかし、最近寒くなってきたこともあり、手を洗わない児童や水で濡らすだけの児童も見かけます。

本校では、きちんと手洗いするよう指導していますが、ご家庭でも上手に手洗いをするようにお声掛けをお願いします。

そして、外から室内に入ったときには手洗いとうがいをするこもお勧めします。

## インフルエンザ予防対策のポイント

- ① こまめに手を洗いましょう。
- ② 規則正しい生活を送って、十分な休養を取り、バランスのとれた食事と適切な水分の補給に努めましょう。
- ③ 普段から一人一人が咳エチケットを心掛けましょう。
- ④ 室内の換気を行いましょう。また、十分な湿度（概ね50%～60%）を保ちましょう。
- ⑤ インフルエンザワクチンの接種について、かかりつけ医等と相談しましょう。

《咳エチケット》～感染拡大を防ぐために～

○せき・くしゃみの症状がある時は、マスクをしましょう。

○せき・くしゃみをする時は、口と鼻をティッシュでおおひましょう。

○せき・くしゃみをする時は、周りの人から顔をそらしましょう。



## 「快適な」室内環境を整えて、健康的に過ごそう

室温を 20℃前後に保つ



部屋の中でも、少し寒く感じるようなら上着やひざかけなどで調整を。

1 時間に 1 回は換気をする



二酸化炭素やウイルスなどが溜まった空気を、新鮮な空気と入れ替える。

空気の乾燥を防ぐ



加湿器を使ったり、近くにぬれタオルを干したりして部屋の湿度を保つ。



# 冬休みはデジタルデトックスにトライ!

自由な時間が増える冬休みは、いつも以上にスマホをはじめとしたデジタル機器を長時間使ってしまうがち…。だからこそ、デジタル機器から意識的に距離を置いて心身の疲労やストレスを軽減する「デジタルデトックス」にトライしてみませんか？ ただ、いきなりゼロにするのは難しいですし挫折しやすいと思います。そこで、次のような工夫やルールを何かしら取り入れることによって、少しでも使用時間を減らせるようにしてみましょう！

## ● 使う場所を限定する

(例:リビングだけで使う、寝室では使わないなど)

## ● 電源を切る時間帯を具体的に決める

(特に就寝前の何時間かは切るようにするとよい)

## ● 手元に置かないようにする (視界に入らないようにする)

## ● SNSなどの通知をオフにする

## ● 代替となる別の趣味などに時間を使うようにする

★お子さんと目を合わせて会話する時間もたくさん作ってあげてください。

## 7つのまちがいをさがそう！

♪お子さんと一緒にやってみてください♪



こた  
へは 保健室  
まへ  
の 掲示  
ばん  
にある  
ので、  
見て  
みて  
くだ  
さい  
ね☆