

すまいる

東海市立富木島小学校 保健室
令和3年度 12月

今年も残すところ 1か月となりました。12月は1年のまとめの月です。大きなけがや病気などせず冬休みを楽しく過ごすことができるとよいですね。

12月の保健目標



寒い季節に強い体をつくろう

ずいぶん寒くなりました。ポケットに手を入れて歩いている人を見かけることがありますが、登下校は手袋などの防寒具を活用しましょう。校舎内で厚手のジャンパーを着ている人を、たまに見かけますが、室内では厚手の防寒着やコートを脱ぎましょう。おうちに比べて、学校は室内でも寒いので、肌着の着用や重ね着をして、あたたかく過ごす工夫をしましょう。

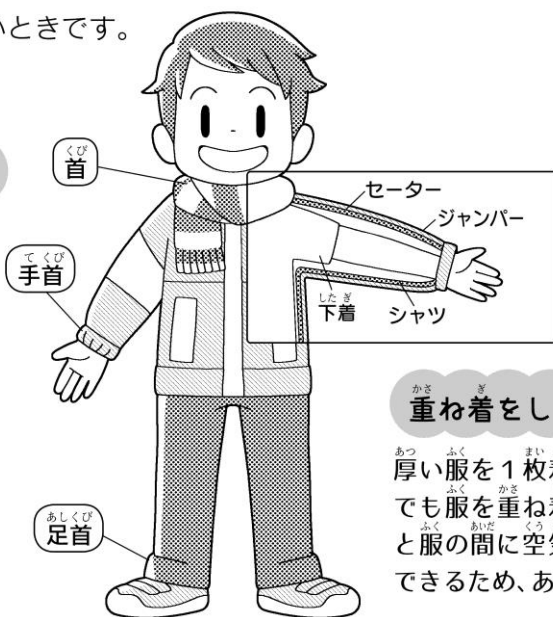


衣服のあたたかい着方を工夫しよう

私たちが「あたたかい」と感じるのは、衣服と衣服、せんとせんの間のあたためられた「空気」が動かないときです。

「3つの首」をふさごう

首・手首・足首の3つの首をふさぎ、外の冷たい空気が入らないようにすると、あたたかさを保つことができます。



重ね着をしよう

厚い服を1枚着るよりも、薄めでも服を重ね着したほうが、服と服の間に空気の層がたくさんできるため、あたたかくなります。

ポケットに手を入れない



寒いからといってポケットに手を入れていると、転んだときに手を突けず、危険です。

© 少年写真新聞社 2020

おうちの方へ

2次感染予防のため、ご協力ください。

嘔吐や下痢症状を伴う場合は、まだ出てきていませんが、衣服が汚れてしまった場合に学校では、2次感染を防ぐため嘔吐物等の処理を以下のようにしております。

- ①嘔吐等した場所を次亜塩素酸ナトリウムで消毒します。
- ②嘔吐等で汚れた衣服は着替え、基本的に洗わずそのまま家庭へ持ち帰ります。
- ③嘔吐等の状況がひどい場合は、廃棄処分する場合があります。その場合は、連絡させていただきます。
- ④発熱がみられない場合でも、早退させることがあります。



また、衛生面から下着(パンツ)に関しては新品のものをお貸しします。返却の際はお手数をおかけしますが、新品のものをお返しくださるようお願いいたします。

めざせ！手洗い名人

かぜなどを予防する力を高めるため、手洗いをマスターしましょう。菌やウイルスはどこから体に侵入するか知っていますか？大きく分けて2つの侵入経路があります。

1. 空気にただよって、息をするタイミングで口や鼻から入る。
2. 手にくっついて、その手で目や鼻、口を触ったタイミングで入る。



1の対策は換気、2の対策は手洗いですね。

「口や鼻から入ること」がほとんどなので、うがいや水分補給も効果的です。

特に、2の経路をふさぐため、『正しい手洗い』をみなさんに身につけてほしいです。右の歌には6つの洗い方ができます。6つの洗い方をマスターして、洗い残しゼロの手洗い名人になりましょう。



愛知県が作成した「あわあわゴッシーのうた♪」は、県のホームページで視聴することもできます。

おうちの方へ

受診のおすすめをお渡します

2学期の個人懇談会で以下の該当児童に担任を通して手紙をお渡しします。冬休み等を利用して医療機関を受診して下さるようお願いします。

- 内科検診，心電図検査，眼科検診，耳鼻科検診の結果で受診の必要があり，まだ医療機関を受診した報告のない児童
- 現在，学校生活管理指導表（食物アレルギー等，心臓・腎臓などの病気）を提出している児童
→ 来年度へ向けて生活管理指導表を整理しています。食物アレルギーは給食の対応にも関係しています。下記の期日までにご提出ください。

6年生：中学校入学説明会（2月1日（火））
1～5年生：2月28日（月）まで

何かご不明な点等ありましたら，懇談会に来校されたときでも結構ですので，保健室までよろしくお願いします。