

ほけんだより



朝霞市立朝霞第五小学校保健室

令和6年12月2日発行 No.8

校長 三好 正浩

養護教諭 佐野 理絵

眞壁千華子

<12月の保健目標> 寒さに負けないからだづくりをしよう

冬至とは1年で一番、太陽が出ている時間が短く、夜が長い日です。今年の冬至は12月21日(土)。「冬至冬中始め」ということわざを知っていますか？冬至は冬の真ん中ですが、これから本格的に寒くなって冬が始まる…という意味です。この時季は感染症が流行しやすいです。栄養のあるものを食べて、しっかり睡眠をとり、手洗いや空気の入替えなどを行い、感染症にかからないようにしましょう。



* 12月・1月の保健行事 *

12月13日(金)	6年薬物乱用防止教室
1月9日(木)	身体計測ひまわり、1・2年
1月10日(金)	身体計測5年
1月14日(火)	身体計測3・4年
1月15日(水)	身体計測6年

* 2学期

保健室来室状況*

(11月22日現在)

●病気や体の不調 **309人**

●けが **596人**

●体調不良が多かった曜日 **水曜日**

●けがが多かった場所 **校庭**

●最も多かった病気

●最も多かったけが

●けがが多かった曜日

頭痛 128人

打撲 270人

金曜日

11月13日(水) 2・3時間目

歯科医・歯科衛生士さんを招いて、2年生・ひまわり学級は「歯科保健指導」を実施しました。

内容は、①第一大臼歯はどんな歯②歯のやくわり③クイズ④しこう⑤むしばになりやすいおやつ⑥歯の染め出し⑦はみがきのポイントについて学習をしました。

えんぴつ持ちのやり方やペットボトルキャップ1杯分の水でうがいをするだけで十分という話を聞き、児童も驚いていました。



11月21日(木) 2・3時間目

消防署の方を招いて、5年生は「ジュニア救命士講習会」を実施しました。

内容は、①安全の確認②反応の確認③応援を呼ぶ④呼吸の確認⑤胸骨圧迫を学習しました。

動画を見ながら実際に“あっぱくん”を使って練習をしました。消防署の方が見本を見せてくれたり、児童に個別にご指導していただいたりして、とても充実した時間となりました。児童一人一人が真剣に取り組んでいたのが印象的でした。



5小では2学期は、いろいろな感染症に罹る児童がたくさんいました。

11月に入り、“インフルエンザ”も出てきました。みなさん、気を付けましょう！

感染症に かからない! うつさない!!

寒くなって空気が乾いてくると、ウイルスが活発になり、感染症が広がりやすくなります。特に活発になるのは、次のようなウイルスです。みなさん、知っていますか？

- インフルエンザウイルス
- RSウイルス
- コロナウイルス
- ノロウイルス



こうしたウイルスが体の中に入ってきて病気になると、せきや鼻水が出たり、急に高い熱が出たり、頭やおなかが痛くなったりします。ウイルスは人から人へとうつるので、自分や周りの人がかからないように次のことに気をつけましょう。

- 人が大勢いる場所ではマスクをする
- せきエチケットに注意する
(せきやくしゃみが出そうになったら、ティッシュ・ハンカチ、上着の袖などを使って、口や鼻をおさえる)
- 石けんでていねいに手を洗う
- しっかり栄養をとる
- ぐっすり眠る
- 規則正しい生活をする



保護者の方へ

～インフルエンザの出席停止期間について～



インフルエンザにかかった場合は、発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまでは出席停止になります。

インフルエンザの場合 (例：3日目に解熱した場合、4日目に解熱した場合)

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
3日目に解熱した場合		発熱		解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK	
4日目に解熱した場合		発熱			解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK

* 保健室からのお知らせ *

- ① ふゆやすみはみがきカレンダーは、1月8日(水) 始業式に提出してください。
- ② 冬休み中に治療が終わった人は、“治療勧告書(2回目)”を提出してください。もし、用紙をなくしてしまった人は、連絡帳に治療が終わったことを書いて、担任の先生に知らせてください。