

みんなのこころとからだをみつめるほけんだより

ほけんだより

10月の目標↑



めを大切にしよう!

2023. 10. 27

No.21

大楽毛小学校保健室



かぜぎみさんが ぶえてきています...

いつき さむ せんしゅう みぎ
 一気に寒くなったせい、先週あたりより右のような「かぜ症状」をうたえてお休みする人や、病院へ行く人がぶえてきています。インフルエンザA型や新型コロナウイルス感染症、溶連菌感染症の報告も届いています。
 らいしゅう がつ はい あさばん につちゅう おんど
 来週から11月に入ります。ますます朝晩と日中の温度差が大きくなるとともに、寒さと暖房で空気が乾燥し、より体調をくずしやすい時期になってきます。



くしゃみ



鼻水・鼻づまり



せき・たん



のどの痛み



発熱

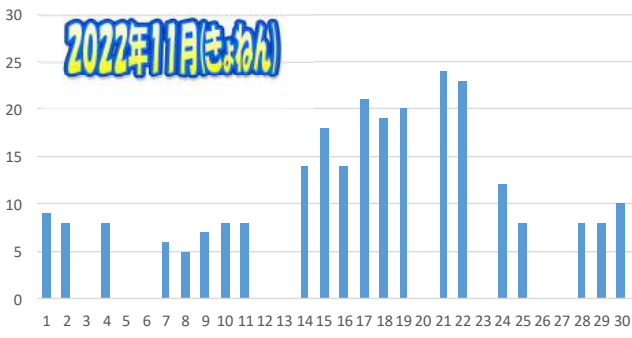


寒気



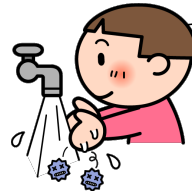
おぼえていますか? きょねんの11月は...

11月の体調不良やコロナ関係による欠席者数



おぼえていますか? きょねんの11月。
 体調不良のお休みや新型コロナウイルス感染症関係のお休みが多く、学芸会前後で4・5年生が学年閉鎖措置をとりました。
 今年はみんなで手洗いをがんばって、学芸会も169人全員が元気な顔をそろえられるようにしたいです。

こまめにてあらいしていますか?



ほけんいいんかいでは、また「てあらいキャンペーン!」をきかくしています。

●4学年閉鎖 [11/14 ~ 11/18] ●5学年閉鎖 [11/21 ~ 11/25]
 ※閉鎖期間中は閉鎖している学年の人数は入っていません。

ごめんなさいって言えるかな?

すなおにごめんなさい... いえるかな?

「ごめん」って
 ぼくの口があかないんだ
 口に力が入って...
 手に力を入れて書くよ。

ごめん
 小学2年生の男の子が書いた「日本一短い手紙」です。

「ごめん」と言うのは、とても難しいですね。でも「もやもや」を抱えながら過ごすより、素直に言ったほうが楽になるかもしれません。言葉で伝えるのが苦手な人は、ほかの方法を一緒に考えてみませんか?

反対に、いつも「ごめん」ばかり言ってしまう人は、口癖を「ありがとう」に変えてみましょう。小さな親切には「ありがとう」と返すほうが、相手も優しい気持ちになれますよ。

ありがとう! きょうなんかいいえたかな?

インフルエンザやコロナにまけないぞ! 換気(くうきのいれかえ)がだいじです!

その“しんどい”もしかして**空気**のせい?



どうしてかな?

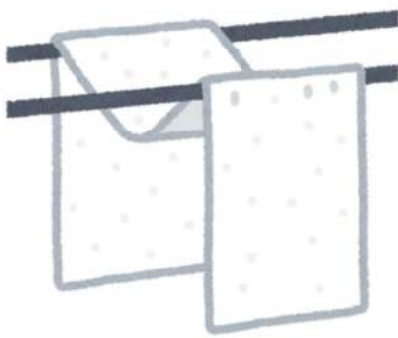
- | | | |
|--|--|---|
| <p>1 二酸化炭素がたまるから</p>  <p>みんなの吐く息で二酸化炭素の量がどんどんアップ。体の不調につながります</p> | <p>2 ウイルスがたまるから</p>  <p>空気中をたどる細菌やウイルスが体に入り込むリスクが高まります</p> | <p>3 ホコリやダニ・カビが増えるから</p>  <p>アレルギーの原因になります。知らない間に吸い込んでしまっているかも...</p> |
|--|--|---|

みんなで協力して空気を入れ替えよう



- ◆ 対角線上にある窓やドアを2箇所以上あけて空気の通り道をつくる
- ◆ 休み時間ごとにこまめに換気する

加湿(かしつ)のとirikumi! 加湿器とぬれタオル



乾燥(かんそう)が気になる季節(きせつ)。ウイルスは乾燥(かんそう)が大好き(だいじ)です。少しでもウイルスが元気(げんき)にはたらかないよう、一人(ひとり)1まいタオル(たうる)を学校(がっこう)に持って(も)ってきて(き)てください。ぬらして(ぬ)干(ほ)すとirikumi(いと)りをします! また、来週(らいしゅう)から各教室(かくきょうしつ)に加湿器(かしつき)も設置(せつち)します!

