



宇都宮市立今泉小学校 保健室
令和3年12月発行
ほけんだよりは、おうちのひとと
いっしょによみましょう。

冬の寒さが本格的になってきましたね。今泉小学校にも冷たい風が吹いています。そんな中、元気に外で遊んでいるみなさんの姿をみていると、気持ちまでポカポカしてきます。

2021年も残すところあと少しですね。今年の冬至は12月22日（水）です。冬至とは、1年で昼間の時間が一番みじくなる日のことを言います。長くなる夜は、身体を暖かくしてゆっくり過ごしましょう。



こんげつ ほけんもくひょう

今月の保健目標

かんせんしょう よぼう
感染症を予防しよう



手についているウイルスは石けんを使って30秒ほど洗えば、数百万個のウイルスを数百個にまでへらせます。また、マスクをすると、しぶきと一緒に広がるウイルスをとじこめます。適度な湿度（インフルエンザなら湿度50～60%）で感染力が弱まります。

こまめに換気をして新鮮な空気にいれかえて、室内のウイルスをみんなで追い出しましょう。

寒いけれど 続けてほしいこと

寒くなってくると、手洗いや換気が「つらいなあ」って思うことがありますよね。水で手を洗うときに、ついサッと簡単に済ませたくなったり、冷たい風が入ってくるので、窓を開けて空気の入換えをするのがイヤになったりすることと思います。でも、なぜこれらをするのかを考えてみてください。手洗いや換気は、感染症予防のために、ずっとみなさんががんばってきたこと。これからの寒い季節も心掛けてください。



バランスよく何でも食べよう



ぐっすり寝よう



からだを動かそう

外で遊ぼう



知っていますか？ シトラスリボンプロジェクト



シトラスリボンプロジェクトとは

コロナ禍で生まれた差別、偏見を耳にした愛媛県の有志がつくったプロジェクトで、シトラス色（柑橘をイメージした色）のリボンや専用ロゴを身につけて「ただいま」「おかえり」の気持ちを表す活動です。リボンやロゴで表現する3つの輪は、地域と家庭と職場（もしくは学校）のことです。

4つのうるおいさくせん！

冬に活躍するウイルスは乾燥した場所が大好きなので、保湿対策はとても大事！

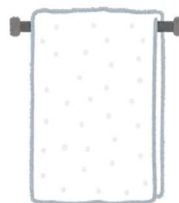
そこで、身近なもので簡単にできるエコな保湿対策を4つ紹介します。

かんよう植物を置く



植物は根っこから水を吸い上げ、葉っぱから水分を蒸発させて続けているため、天然の加湿器とも呼ばれています。

洗濯ものやぬれタオルを干す



水分を含んだ洗濯物を部屋に干しましょう。バスタオルのような大きいものは、さらに効果がありますよ。

お湯を入れたうつわを置く



お湯は水よりも気化しやすいため、より多くの蒸気が拡散することでより高い加湿効果が期待できます。

きりふきを使う



霧吹きの水やルームミストを使用すると、手軽に加湿することができます。ポイントは、空気中にスプレーするのではなく、カーテンやソファなどの布製品に霧吹きすることです。

保護者の方へ ～インフルエンザの「出席停止」について～

2020年度はインフルエンザの感染者が全国的にも極めて少なく、流行は起こりませんでしたが、警戒すべき感染症であることに変わりはありません。お子様がインフルエンザに感染・発症した場合の出席停止基準について、改めてご確認をお願いします。

学校保健安全法では、「発症した後5日を経過しており、かつ、解熱した後2日を経過するまで」出席停止とされています。

本校ホームページに「インフルエンザ経過報告書」を掲載しております。インフルエンザに罹患した場合にご使用ください。

なお、「登校可」となっても、お子様の回復の様子などを十分に考慮し、必要に応じて医師ともご相談のうえ、登校の可否を判断いただければと思います。

