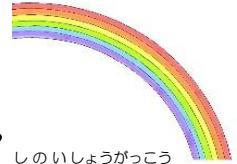


# ほけんだより

12がつ

しのいしょうがっこく  
篠井小学校  
ほけんしつ  
保健室



12月になり、寒さが続いていますね。でも天気のよい日は外で体を動かして遊ぶことも大切です。外遊びは体をじょうぶにし、風邪などの感染症に負けない力をつけてくれます。ただし、遊んだあとは、手あらいをわすれずに、鼻水や咳がでるときはマスクをつけて、無理せず休むことも大切です。みんなで気をつけて元気に冬をすごしましょう。

## 今月の保健目標

### 外で元気に運動しよう

篠井小学校では、11月終わりから12月にかけて、かぜや感染症で体調をくずす人が多くいました。

感染症が流行しやすい季節はまだまだ続きます。一人ひとりが右下のような予防の行動を心がけましょう！

### 冬に流行しやすい 感染症

#### インフルエンザ



##### 特徴

通常の風邪と比べて、急激に強い症状が現れる。

##### 潜伏期間

1~3日

##### 症状

38度以上の高熱、頭痛、関節痛、咳、鼻水、倦怠感、悪寒など

#### ノロウイルス



##### 特徴

感染力が非常に強く、感染者の排泄物やおう吐物などからも感染する。

##### 潜伏期間

1~2日

##### 症状

吐き気、おう吐、下痢、腹痛、軽度の発熱など

#### 新型コロナウイルス



##### 特徴

風邪のような軽い症状から、強い発熱や呼吸器症状まで幅広い。

##### 潜伏期間

2~4日程度

##### 症状

咳、のどの痛み、37.5度以上の発熱、倦怠感、味覚障害など

### 感染症を寄せつけない

#### 5つの工夫



### そのひと言、手々と刺さつていませんか？



伝え方ひとつで相手の気持ちは変わります。相手を傷つける「ちくちく言葉」ではなく、相手を思いやった「ふわふわ言葉」を使いませんか。言いかえた言葉を探して線で結んでみてください。

うるさい！

なんでできないの？

やめて！

どうして？

こうしてくれるとうれしいな

ちょっととお通してくれる？

どうしたらできるかな？

ちいさい声にしてほしいな

おはなこをうながすおはなこをうながす

おはなこをうながすおはなこをうながす

おはなこをうながすおはなこをうながす

おはなこをうながすおはなこをうながす

# しきかくけんさ 色覚検査について

ものの見え方は、「視力」の他にも「色の見え方」も検査することができます。

色の見え方はふだんあまり気がつきませんが、"黒板のチョークの色が見えにくい" や  
"見えにくい色がある" ということはありませんか？

そのようなことで困ったことがあれば、学校で検査ができます。おうちの人に相談してみてく  
ださい。



昨年度実施していない1年生へ検査希望調査を配付し、希望者に検査を実施しています。

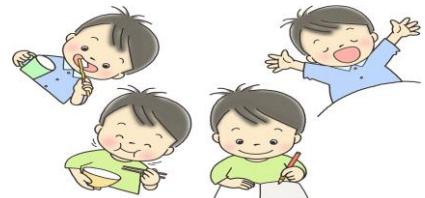
他の学年でも、希望される場合には、検査を行うことができます。

希望される方は学校までご連絡ください。



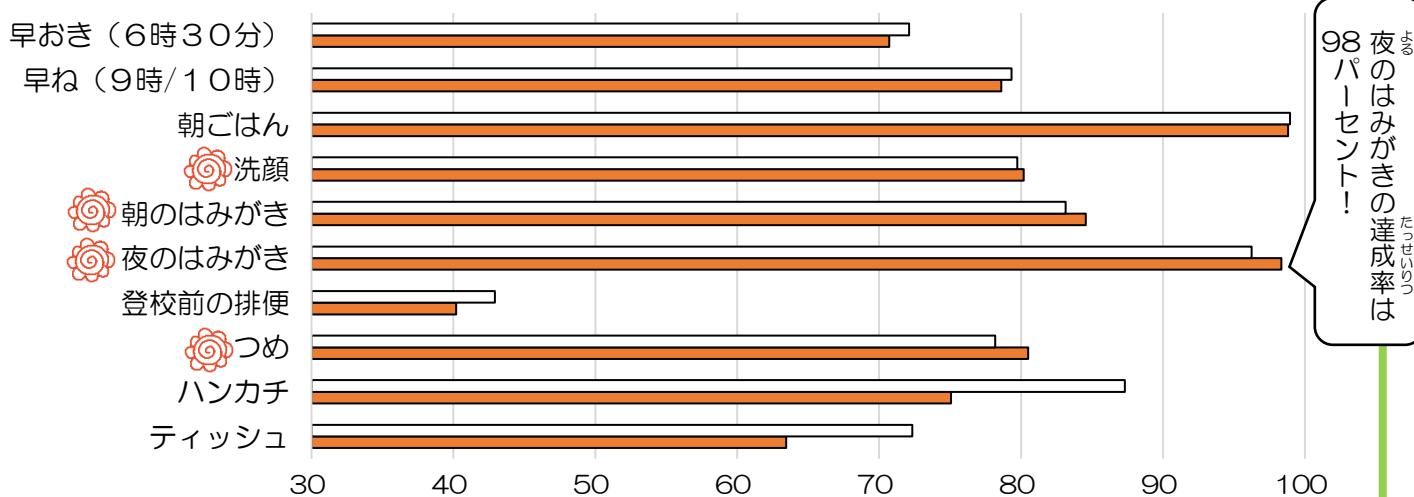
## しのいっこ 生活チェック 12月

がついている項目は、11月より結果がよかったものです！



□11月 ■12月

### 生活習慣 達成状況



## ハンカチ ティッシュ 持ってますか？



12月の「しのいっこ生活チェック」の結果、ハンカチ・ティッシュを持ち歩いている人が11月より少なかったです。なぜハンカチとティッシュを持ち歩くことが大切なのか、それぞれの役割を考えましょう！

### ② ハンカチの役割

- ★手を洗ったら、ふく
- ★あせをかいたら、ふく
- ★火事など災害のときに、体に悪い  
煙を吸うのを防ぐなど



### ① ティッシュの役割

- ★鼻をかむ
- ★よごれをふく
- ★けがなどで血がでたところをおさえるなど



ハンカチとティッシュは、手洗いや鼻をかむなど、ふだんの生活で何度も使います。

また、災害やけがをしたときなど、いざというときにも必要です。そんなときに忘れてしまって困るのは自分です。

いつでも使えるように、毎日ポケットに入れましょう！