

12がっ ほけん だより



12月になり、寒さが続いていますね。でも天気の良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月終わってから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、
「千々」と刺さって
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。言いかけ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！

どいて

こうしてくれると
うれしいな

ちょっと
通してくれる？

どうしたら
できるかな？

小さい声に
してほしいな

2023年12月1日
2023年12月1日
2023年12月1日
2023年12月1日

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。
その他の学年でも、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。



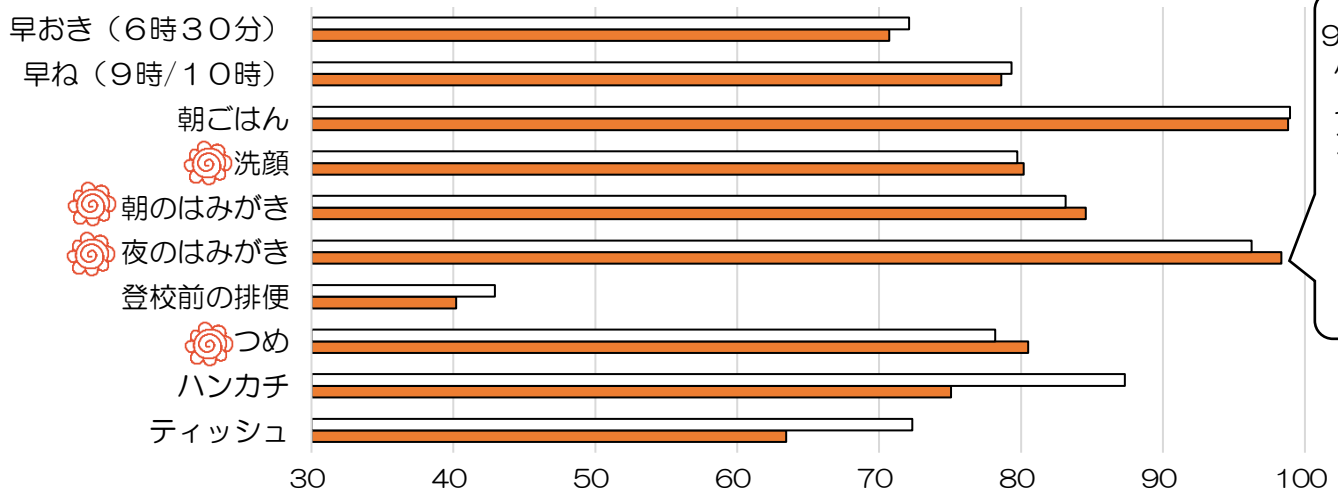
しのいっこ 生活チェック 12月

がつ がついてる項目は、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



夜の
98パーセント！
夜のはみがきの達成率は

ハンカチ・ティッシュも 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！