

ほけんごまり

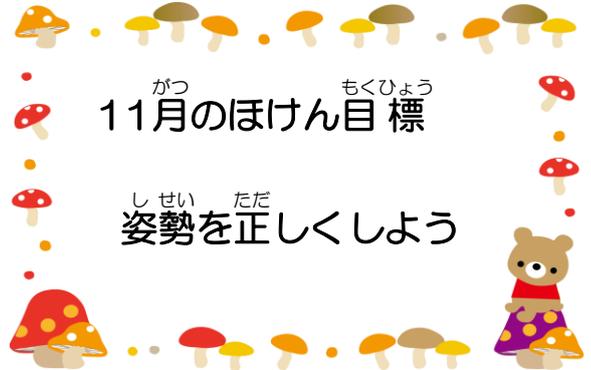
11月

陽光小学校 保健室

おうちの人と一緒に
読みましょう！！

11月になり、空気も乾燥し始め、毎朝の健康観察では咳や鼻水、喉の痛みなど風邪症状を訴える人が増えてきました。これから風邪やインフルエンザの季節となります。今まで以上に手洗い・うがいをしっかりと、予防に努めましょう。

11月のほけん目標は、「姿勢を正しくしよう」です。正しい姿勢は、体にいいことがたくさんあります。勉強時には集中力が上がるため、やる気もアップします。陽光スタンダードにもあるように、日頃から姿勢に気を付けて、生活しましょう。



11月のほけん目標

姿勢を正しくしよう



手洗い うがい

をしよう

かんせん しょう ちゅうい ほう

感染症注意報

空気が乾燥し始め、感染症の流行が懸念される季節となりました。氷が冷たく感じる時期になりますが、ウイルスから身を守るためにも、外から帰ってきたあとや食事の前などには、せっけんを使った手洗い・うがいをしっかりとしてください。また、この時期は天候によって気温差があるため、体温調節ができるように、脱ぎ着しやすい服装ができるようにお願いします。

《ハンカチチェックを実施しました》



10月28日から一週間、朝の健康観察の時間にハンカチチェックを実施しました。手をきれいに洗っても、濡れたままにしておくと、菌を増やしてしまう原因になります。手を洗った後には、ハンカチで手が拭けるように、毎日清潔なハンカチを身に付けましょう。

保護者の方へ

【各感染症に罹患した場合】

感染症に罹患した際には、学校までご連絡ください。感染症の種類によって提出していただく書類が異なります。詳しくは「よくわかる！陽光小学校」をご確認ください。

【インフルエンザに罹患した場合】

インフルエンザに罹患した際には、医療機関から出される「インフルエンザ経過報告書」に、発症後の体温の経過などを記録し、インフルエンザの出席停止期間である「発症した後5日、かつ、解熱した後2日を経過」したことを確認の上、登校する際に学校まで提出していただくようお願いいたします。

※医療機関から「インフルエンザ経過報告書」をいただけなかった際には、学校のHPからも印刷できます。



トイレを使ったあとのチェックを忘れずに！

トイレの正しい使い方、みなさんはできていますか？間違った使い方はしていませんか？学校のトイレは、みんなが使うものです。いつでもみんなが気持ちよくトイレを使えるように一人一人が気をつけることが大切です。自分がトイレを使った後に、他の人も気持ちよく使えるように、マナーを守って使うようにしましょう。

○トイレのあと、水が流れていないことがあります。



トイレを出るときには、忘れずに水を流し、きちんと流れたかチェックしてから出ましょう。レバーをしっかりと下まで押してくださいね。

○トイレの便座が汚れていたり、トイレの周りにトイレットペーパーやごみが落ちていたりすることがあります。



トイレを出る前に、トイレを汚していないか、ごみを落としていないかチェックしましょう。汚してしまったときには、自分できれいにするのがマナーです。

保護者の方へ

～お茶うがいのお知らせ～



11月から、感染症予防対策として、お茶うがいを始めます。

お茶の主成分である「カテキン」には、細菌やウイルスへの抗菌作用があり、細菌やウイルスの侵入を防いでくれるため、感染の拡大を防ぐためにもご協力をお願いしていますが、強制ではありません。そのため、持参の有無はご家庭でご相談ください。水筒を持参させる際には、実施方法や注意事項をしっかりと守っていただくようご協力をお願いします。

《お茶うがいについての注意事項》

1. やけど防止のため、水筒に適度に冷ましたお茶を入れて持ってくる。（紅茶・ウーロン茶などではなく緑茶とする）
2. 砂糖などほかのものは入れない。
3. 水筒のお茶は友だちに分けたり、交換したりせず、自分だけで使う。
4. 衛生上の理由により、水筒は毎日持ち帰り、次の日は新しいお茶を持ってくる。

☆うがいの基本は、「フクフク」うがいと「ガラガラ」うがいです！

- ①口の中に水を含んで、少し強めに「フクフク」と口の中をゆすいで吐き出す。
- ②次は、上を向いて、のどの奥まで届くように「ガラガラ」うがいをする。

※口から吐き出すときに、上の方から思い切り吐き出すと周りに飛び散ってしまいます。周りに飛び散らないように、下を向いて静かに吐き出しましょう。



ガラガラうがいはできれば15秒くらい。それを2～3回繰り返すと効果的です！

★こまめな水分補給をし、喉の粘膜を潤すことも、風邪の予防に効果的です。