

家庭数

ほんだよい

川辺小学校保健室
令和5年3月

6年生は卒業・進学、1～5年生は進級が目の前。一年間、ともに頑張ってきたクラスと、あと少しでお別れですね。3月は「去る」と言うように、あっという間に過ぎてしまいます。1日1日を大切に過ごしましょう。

3月の保健目標

ねかん けんこうせいかつ ふ かえ
一年間の健康生活を振り返ってみよう



新しい生活様式になり、3年が経ちました。丁寧な手洗いや、毎日のマスク着用など、感染症にかからないように努力したことを、1つでも思いつく人は自分で自分に“はなまる”をあげてください。今年一年間の自分の心と体の状態を振り返ってみましょう。

心も体も健康に過ごせたかな？

☐ 朝食も欠かさず食べ、バランスよく栄養をとった	☐ 夜更かしをせず、質の良い睡眠を十分にとった	☐ 運動やお手伝いなどで体をよく動かした
☐ 排便のリズムが整っていた	☐ 丁寧な歯みがきができた	☐ 感染症対策をしっかり行えた（手洗い、マスク、換気など）
☐ 時間やルールを守り、メディアとうまく付き合えた	☐ ストレスを上手に解消した	☐ 人を思いやり、親切にすることができた

第2回学校保健委員会

2月7日（火）に、学校医の先生をお招きして、「コロナ禍における冬の感染症対策について」の御講演をいただきました。

まず、始めに児童健康委員による「冬の感染症対策について」の発表を行いました。自分たちができる感染症対策のアンケートをとり、「手洗い・うがい」「マスクの着用」「十分な睡眠」「3食食事をする」「運動をする」など、感染症に負けないからだづくりのポイントをまとめ、わかりやすく発表することができました。



学校医の先生 コロナ禍における冬の感染症対策について



ウィズコロナの時代では、「コロナは死なず、変異するのみ」なので、今まで通り、手洗い・うがい・マスクなど基本的な感染症予防対策と併せて、「逃げ回る」ことが大切です。できればワクチン接種をして予防しましょう。また、季節性インフルエンザなどと同じ「5類」に移行した後も、手洗い・うがいなど続けていくことも大切です。コロナにかかると「やる気」が低下するなどの後遺症が残る人もいますので、できるだけかからないように予防しましょう。

冬の感染症では、圧倒的にインフルエンザやノロなどウイルス性のものが多く、ウイルスは乾燥すると元気になるため、加湿や換気をすることが効果的です。また、ノロウイルスで吐いたものへの消毒には、次亜塩素酸系（漂白剤など）、コロナやインフルエンザには、アルコールが効果的です。上手に使い分けて消毒するようにしましょう。

学校歯科医の先生 感染症と歯みがきについて

歯みがきは、新型コロナウイルス感染症予防の効果があります。歯磨き残しをなくし、口の中をきれいにすることで、歯周病予防や、感染症予防につながります。口の中のしぶきを飛ばさないなど工夫して、歯みがきを継続しましょう。



保護者の方へ

●むし歯などの治療はすんでいますか。

健康診断でむし歯などが見つかったけれども、まだ治療していない場合は春休みの間に受診をお願いします。



●スポーツ振興センターの申請を忘れていませんか。

学校でけがをして病院にかかった場合、スポーツ振興センターの災害給付の対象になるため、その都度用紙をお渡ししています。特に6年生については、在学中のけがは小学校から申請します。（4月以降の継続分は中学校から申請できます。）申請忘れがないか、ご確認をお願いします。