

# ほけんだよい



2024.12.2  
おおたかの森小学校  
保健室 NO.10

## 保健目標

### かぜやインフルエンザを予防しよう



今年もあとわずかになりました。この1年間元気に過ごすことができましたか？  
今年も色々なことがあったと思います。みなさんはどんなことが印象に残っている  
でしょうか。冬休みも目の前です。クリスマスやお正月が楽しく過ごせるように、う  
がいや手洗いをこまめにして、かぜやインフルエンザにかかるないようにしましょう。



寒くなったこの時期は、乾燥や寒さからかぜやインフルエンザ  
が流行しやすい時期です。元気に過ごせるように、みんなでで  
きることを考え、取り組んでいきましょう。

### こまめに手洗い・うがいをしよう



- ☆石けんをつかってあらう
- ☆ハンカチは毎日きれいなものを  
もってくる

### 教室の換気をしよう



- ☆1時間に1回は空気をいれかえる
- ☆2カ所以上開けて空気の通り道を  
つくる

### 抵抗力をみにつけよう



- ☆しっかりと睡眠をとる
- ☆バランスの良い食事をとる

### 咳工チケットをこころがけよう



- ☆せきが出る時はマスクをする
- ☆とっさに出たときは、肘の内側やテ  
イッシュなどで口をおおう

## 【おうちの方へ】

### ○健康診断の受診率のお知らせ

病院を受診した方は、受診報告書を学校にご提出ください。受診された方で医師による記入がされていない場合、ご家庭で記入し、医療機関名の部分にサインを書いた状態でご提出ください。



### 受診率(11/15現在)

	歯科	内科	耳鼻科	眼科	視力
勧告人数(人)	470	101	224	77	482
受診人数(人)	175	51	132	48	341
	37.2%	50.5%	58.9%	62.3%	70.7%

### ○登校前の健康観察と緊急連絡先の確認のお願い

かぜやインフルエンザ、感染性胃腸炎などの感染症が発生しやすい時期ですので、登校前に必ず健康観察を行うようお願いいたします。熱がある場合や、元気がない場合は、無理に登校させず自宅で様子を見てください。また、学校より連絡をした際に繋がらない場合があります。必ず連絡がとれるように、緊急連絡先に変更や追加がある場合は、担任までお知らせください。

各感染症の出席停止期間については、別紙(出席停止となる感染症)をご覧ください。

### ○保健室からの貸し出し物について

保健室より、怪我をした際や嘔吐した際などに、着替えや保冷剤を入れる布などを貸し出しています。着替えについては、ご家庭にて洗濯(下着の場合は新しいもの)をしていただいておりますが、4月より返却されていないものもあります。ご家庭で確認していただき、返却していただきますよう、お願いいたします。

### ○保冷剤・ハンカチの寄付のお願い

保健室では、ご家庭で使わなくなった物の寄付を募っています。

- ・保冷剤
- ・ハンカチやバンダナ

- ・120~160cmの体操服の上下
- ・靴下

ご協力よろしくお願ひいたします。

