

ほけんだより



2024.12.2
おおたかの森小学校
保健室 NO.10

ほけんもくひょう
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、かぜやインフルエンザにかから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

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

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

せきエ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、肘の内側やティ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みてください。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お貸ししています。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いいたします。

