

12月 ぽけんだより

～にこにこ～

さくら市立押上小学校
令和3年12月3日 No.8

12月の保健目標 「寒さに負けず運動しよう」

朝と夜が冷える季節になりましたね。こんな時期は、体調をくずしたり、風邪もひきやすかったりします。寒くなる季節だからこそ、外で体を動かしたり、ストレッチをしたりして体の免疫力をアップ！そして、冬の乾燥対策で水分補給と加湿、手洗い・うがい、マスクの着用で感染症予防も続けましょう。

12月は「地球温暖化防止月間」



地球温暖化はもちろんのこと、SDGsのために、できることは何か？



家でできること

- ・ゴミの分別、食品ロスを減らす
- ・節電、節水
- ・物を大切に使う
- ・冷暖房の設定温度を意識する
- ・使用しなくなった物を寄付する など

学校でできること

- ・正しく学ぶ
- ・好き嫌いせず食べる
- ・物を大切に使う
- ・差別をしない
- ・節電、節水 など

外出先でできること

- ・エコバックやマイボトル
- ・募金する
- ・ゴミの分別
- ・電車や車を使わず、歩いたり自転車を使ったりする など

買い物中にできること

- ・エコバックやマイボトル
- ・必要最低限のものをかう
- ・地元の食材をかう など

12月1日「世界エイズデー」☆レッドリボン30周年 ～Think Together Again～

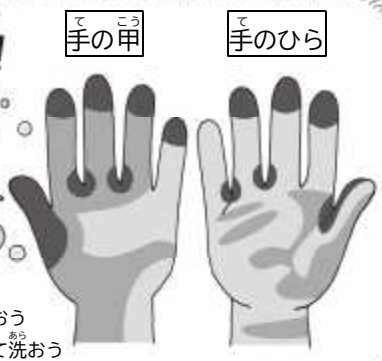
エイズが世界的問題になりつつあった30年前から今までに治療法は進歩し、早期治療をすればHIVに感染していない人と同等の生活ができるようになりました。HIVは普段の生活の中ですることはありません。間違った情報で差別や偏見を受けることがないように、正しい知識をもちましょう。



手洗いはココに注意！



- 注意して洗おう
- 少し念入りに洗おう
- かなりがんばって洗おう



保護者の方へ

☆けんこうクイズ☆
 怒りをコントロールするためにやるとよいのは？
 ①数を数える ②深呼吸をする
 ③その場から離れる
 答えは下*

保健指導をしました「姿勢と目の健康」

11月19日に3年生、25日に2年生の学級活動「しせいと目の健康」の授業に参加しました。目の働きや崩れた姿勢をとり続けていること目の目や体への影響、よい姿勢の利点、よい姿勢の取り方、背骨をまっすぐにする体操などを学習しました。タブレットやスマホ、ゲームなどを使用するときも、正しい姿勢や正しい方法で使うことが目だけでなく体全体の健康に繋がります。ぜひご家庭でも姿勢やメディアを使うときのルール、使用時間など一緒に取り組んでいただけるとありがたいです。



季節外れの感染症とインフルエンザの予防

新型コロナウイルス感染症の流行が全国的に落ち着いてきました。その一方で、さくら市では出ていませんが、今、全国的に夏に流行する手足口病が増加しているそうです。ウイルス性の感染症は、あるウイルスが流行すると他のウイルスは流行しない「ウイルス干渉」があるため、同じ時期に複数の感染症は流行しないと、七合診療所の本間先生やニュースなどでも度々伝えられているようです。昨年度の栃木県内のインフルエンザ感染者は0でしたが、今年度はインフルエンザや季節外れの感染症などが流行するかもしれません。今までと変わらず、毎日の健康観察・検温、手洗い・うがい、マスクの着用、消毒、換気・加湿など、今できる感染症予防を行っていきましょう。インフルエンザの予防接種を受けるのも重症化を防ぐ1つの方法です。

11月にインフルエンザの予防接種を受けたら、「こんなに痛いんだっけ!？」とプチ驚きでした。コロナワクチンの方が痛くなかったな...*
 近藤のほやき



冬場の服装



重ね着をすると、空気の層ができて温かくなります。使い捨てカイロを持っている人もいますが、あくまでも補助的なものとして使い、まずは洋服の着方を工夫してみましょう。体調不良を訴えて保健室に来室する児童の中には、トレーナーの下が下着1枚のみだったり、薄い長袖しか着ていなかったりする児童もいます。手をポケットに入れて登校する姿を見かけますが、転倒した時に危険です。学校では温度管理に努めていますが、外と中では差があるので、調節しやすい服装の準備をお願いします。



- 冬場の服装の一例** ☆参考にしてみてください☆
- *暖かいと感じる室内 下着+シャツ
 - *少し寒いと感じる室内 下着+シャツ+セーター
 - *外に出るとき 下着+シャツ+セーター+ジャンパー
 - *風の強い外に出るとき 下着+シャツ+セーター+ジャンパー+手袋+マフラー

下着は必需品

