

ほけんだより



令和6年12月20日
多摩市立豊ヶ丘小学校
校長 佐藤 真澄
養護 教諭

冬休み直前号

～おうちの方と一緒に読みましょう～

「年越し」というと、今では「大晦日の夜から元旦の夜明けにかけてのこと」というイメージですが、元々はお正月の準備をすることをいいました。昔は、「事始め」といって、12月13日頃から大掃除や餅つきなどのお正月の準備をしていたそうです。

さて、豊ヶ丘小学校のみなさんは、気持ちよく新年を迎えるための準備、身の回りの整理はできていますか？

① 借りた物（保健室から貸している保冷剤、ガーゼ、タオル、学校から貸しているうわばきや傘等）は、しっかり返すことができますか？

② モヤモヤした気持ち（友だちとの関係、学習でわからないこと等）

は、そのままにいませんか？

冬休みまで、あと少しです。何か困っている事や心配な事があれば、年内にスッキリできるとよいですね。豊ヶ丘小学校では、インフルエンザのため欠席する人が数名でています。また、多摩市内の近隣の小学校では、学級閉鎖をしているところもあります。引き続き手洗いや換気等の感染対策をして、気持ちよく今年を締めくくれるようにしましょう。



12月の保健目標 ☆☆☆よい姿勢しせいですごそう☆☆☆



姿勢しせいが悪わるいとどうなる？

姿勢しせいが悪わるいと
体からだにも悪わるい影えい響きやうがあります

肩かたこりや腰よう痛つうなどの 体からだの不ふ調ちようが起おこりやすくなる

一部の筋いし肉ぶや関かん節せつに
力ちからが入はいりやすくなっ
て、肩かたこりや腰よう痛つうな
どの体からだの不ふ調ちようが起おこ
りやすくなります。



太ふとりやすくなる

内臓ないぞうなどの位い置ちがずれて負ふ担たんがかかり、正せい
常じように働はたらかなくなることも
あります。内臓ないぞうの機き能のうが
低てい下かすると、消しょう化か吸きゅう収しゅうが
うまみくでみなみくみなみなみって太ふと
りやすくなります。



疲つかれやすくなる

背せ中なかが丸まるくなると胸むねが開ひらかず呼こ吸きゅうが浅あさくな
り、酸さん素そが体からだに行いき渡わた
りにくななります。酸さん
素そが減へると血けつ流りゅうが悪わるく
なり、疲ひろ勞らう物ぶつ質しつがたま
りやすくなります。



集しゅう中ちゆう力りよくが落おちる

血けつ流りゅうが悪わるいと脳のうに酸さん素そ
が行いき渡わたらず、脳のうの活かつ
動どうが低てい下かします。また、
疲つかれた状じよう態たいが続つづきやす
いので集しゅう中ちゆう力りよくが低てい下か
します。



～ご確認ください～

*インフルエンザや新型コロナウイルス感染症が治って登校する際には、**インフルエンザ 治癒届** **新型コロナウイルス感染症 治癒届**を担任へ提出してください。

治癒届はHPでダウンロードをして、保護者の方が記入し(医師に書いてもらう用紙はありません)、登校の際に、お子さんに持たせて担任へ提出してください。

【インフルエンザの登校基準：登校は、**発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過してから**】

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症 (悲しい顔)	発症 (悲しい顔)	解熱 (笑顔)	1日目 (笑顔+)	2日目 (笑顔+)	3日目 (笑顔+)	登校OK (校舎アイコン)	
発症 (悲しい顔)	発症 (悲しい顔)	発症 (悲しい顔)	解熱 (笑顔)	1日目 (笑顔+)	2日目 (笑顔+)	登校OK (校舎アイコン)	
発症 (悲しい顔)	発症 (悲しい顔)	発症 (悲しい顔)	発症 (悲しい顔)	解熱 (笑顔)	1日目 (笑顔+)	2日目 (笑顔+)	登校OK (校舎アイコン)

【新型コロナウイルス感染症の登校基準

：**発症後5日を経過し、かつ症状が軽快した後1日を経過してから**】

0日目 (発症日)	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症 (悲しい顔)	発症 (悲しい顔)	発症 (悲しい顔)	軽快 (笑顔)	1日目 (笑顔+)	2日目 (笑顔+)	登校OK (校舎アイコン)	
発症 (悲しい顔)	発症 (悲しい顔)	発症 (悲しい顔)	発症 (悲しい顔)	軽快 (笑顔)	1日目 (笑顔+)	登校OK (校舎アイコン)	
発症 (悲しい顔)	軽快 (笑顔)	1日目 (笑顔+)	登校OK (校舎アイコン)				



風邪の治りかけに鼻水が出るのはどうして？

熱が下がって風邪が治りかけている時、ズルズルと鼻水が出ることがあると思います。

風邪をひいた時は体温が上がり、白血球などの免疫細胞が体内で風邪の原因となる細菌やウイルスと戦います。

戦いが終わり熱が下がると、死んだ細菌やウイルスが鼻水に乗って体の外に出されます。つまり、風邪の治りかけの鼻水は体が風邪に勝った証なのです。



鼻水はすすらず、やさしくかんで

鼻水が出そうになるとついズズッとすすってしまいがちですが、体の中に細菌やウイルスの死骸が残ってしまうのでやめましょう。ティッシュでやさしくかんでくださいね。



保健室では、力強く鼻をかみすぎたり、逆に、鼻から空気を吐き出せない子がいたりします。右左の鼻を交互にやさしく丁寧にかむ習慣をつけられると良いです。ぜひ、ご家庭でも鼻のかみ方についてお話ししてください。