



田鶴浜小学校保健室
令和4年度 12月号
おうちの人とよんでね



ほけん もくひょう
保健目標

冬を健康にすごそう!!

2022年ももうすぐ終わります。みなさんにとって今年はどうな年だったでしょうか？一人一人の感染症対策が様々な感染症の予防につながっています。インフルエンザやコロナ変異株の心配は尽きませんが、みなさんは今できること、何気ない日常の幸せに気づくことで、笑顔で新しい年を迎えられることを願っています。

★身体計測結果のおしらせ
あゆみ渡して「発育のようす」をお渡しします。
ご家庭で保管ください。

保健室の利用と対応について

新型コロナウイルスと同時にかぜやインフルエンザの流行期に入ります。保護者の皆様にはご理解とご協力よろしくお願ひいたします。

- ・感染症予防のため、発熱(37.5℃以上)や早退対応の際には保健室前の「つるの部屋(研修室)」にてお迎えが来るまで休養していただきます。
- ・その他、具合の悪い児童の保健室での休養は、原則1時間とします。1時間休んでも回復しない場合は、お迎えの連絡をいたします。

兄弟姉妹やご家族の体調が悪い際は、登校を控えてご家庭で様子を見ていただき、ありがとうございます。引き続き感染対策にご協力をお願いします。



新型コロナ・インフルエンザ同時流行に備えましょう



新型コロナとインフルエンザの同時流行が生じる可能性があります
安心して自宅待機・療養できるよう必要な備えをお願いします

自宅待機・療養する際に備えておきたいもの(※以下は一例です)

くすり類



- 解熱鎮痛薬
- 咳止め
- 服用中の薬(2週間分程度)
- お薬手帳

衛生品



- 検査キット
- 体温計
- アルコール消毒液
- マスク
- ビニール袋

食べ物・飲み物



- 主食(うどんなど)
- ゼリー食品・飲料
- インスタント食品
- 冷凍食品
- スポーツドリンク

日用品



- トイレットペーパー
- ティッシュペーパー
- 生理用品
- 幼児用おむつ
- 使い捨て手袋

寒い冬、健康的に体温をあげてみよう!



朝起きたら、まずは太陽の光をあびて、体内時計をリセット。



しっかり朝食をとって、寝ている間に下がった体温をアップ。



ウォーキングやスクワットなど足を使う運動をする。



シャワーで済ませず、ぬる目のお湯にゆっくりつかる。

毎月5のつく日「メディアコントロールの日」メディアとうまくつきあおう!!

11月のメディアコントロール レベル3、4達成者

- 1年 荒木美玖さん 三野皓平さん 宮崎匠さん
 2年 稲田心之介さん 圓山遥乃さん 大橋 翼さん 和田桃果さん
 3年 新野琉愛さん 野澤暖真さん 山岸明日香さん 竹内結香さん
 瀬嵐柚奈さん 西村晴乃介さん 山下真梨恵さん 宮崎祐希さん
 4年 天井海翔さん 岩田蒼真さん 神谷穂花さん 大石愛秋さん 西川 慶さん
 西端律統さん 多田恵琉さん
 5年 大橋 輝さん 大石冬夜さん 川森結羽さん 田端愛菜さん 寺井咲人さん 寺井美咲希さん
 釣谷 唯さん 谷口琉さん 竹内里紗さん 谷口結香さん 山口沙菜さん



レベル3は午後からねるまでノーメディア!! レベル4は1日朝からねるまでノーメディア!!

「かてます! きっと大作戦!!」新型コロナ&インフルエンザ予防



- か…かんき (空気の通り道を作る)
- て…てあらい (こまめに石けんてあらい30秒、まめに手を洗うことが大切)
- ます…マスク (正しくマスクをつける、外したらおしゃべりしない、きよりをとる)
- き…きそく正しい生活 (早ね早起き朝ごはん)
- と…友だちをたいせつにする

冬場は空気が乾燥しています。加湿をしたり、こまめに水分補給をしたりして、乾燥を防ぎましょう。

きれいなハンカチで
ふくまでが手洗いです



★ほけんしつより ふゆやすみのしゅくだい★ (A4 用紙1枚に裏表印刷)

- ①はまっこせいかつリズムチャレンジ (1/4~1/8の5日間) 150ポイントめざしてがんばりましょう。
 - ②体調チェックカード (ふゆやすみ毎日) 1/10(火)朝の体調チェックを書いてもってきましょう。
 - ③ふゆやすみけんこうちょうさ
- ①②③すべて記入して 1/10(火)に提出

はまっこ手洗いチャレンジウィーク 児童保健委員会より

11月と12月に児童保健委員会の活動で、手洗いチャレンジを企画しました。水が冷たくなってくる時期ですが、158人のみなさんが参加してくれました。

色が変わるハンドソープを使って、保健委員会児童がお手本手洗いを見せたり、洗い方のチェックをしたりしました。また、保健委員会児童は参加率の少ない学年へ声かけするなど、田鶴浜小のみんなの手洗いが上達するように、進んで活動していました。



**てあらいチャレンジに
さんかしよう**

いつ：11月14(月)～18日(金)
12月 5(月)～ 9日(金)

じかん：ながやすみ(8人まで)
ひるやすみ(8人まで)

ぼしょ：ほけんしつ
(つばさ教室前の手洗い場)

てあらいチャレンジにさんかしたい人は、ほけんしつまえのかみになまえをかいてください。
正しいあらい方で手洗いをすると、あわのいろがかわるハンドソープだよ。
さあ、チャレンジにきてね。

ほけんいいんかいより



けんこうクイズラリー開催中!! 児童保健委員会より



「これ、かんたんや〜!」
「えっ?こたえ!こじゃないん?」とつぶやきながら、問題をといてます。

「成長ホルモンたくさん出るのは夜やね!」「スマホやゲームのやりすぎは目が悪くなるし、やめられなくなるんやよね。」



「あっ、見つけた!ここにも問題あるよ〜!」
「ほんとや〜あと2問!」
とワクワクしながら掲示してある問題を探しています。

保健委員会が問題と答えをセットにして、校内の1,2階廊下に掲示しました。クイズを探してといていくクイズラリーで健康を考えよう。



問題 ① 早くねてたっぷりすいみんをとることでおこることはどれ?

- 1. 体のつかれがとれる
- 2. 体が成長する
- 3. 食べたことを忘れないようになる

際腹熱常

ふゆ やす けん こう あん ぜん 冬休みを健康で安全にすごすための 約束

せいかつ くず 生活リズムを崩さない



ま そくただ せいかつしゅうかん 規則正しい生活習慣が げんき ひけつ 元気の秘訣だよ

いえ かんせんしょうたいさく 家でも感染症対策



てあら かんき かんせんしょう 手洗いや換気で感染症の 予防を続けよう

すこ まいにちうんどう 少しずつでも毎日運動



からだ うご きも 身体を動かすと気持ちも リフレッシュできるよ

くら まえ いえ かえ 暗くなる前に家に帰る



がいしゆつ いえ ひと 外出するときは家の人に かえ じかん つた 帰る時間を伝えておこう