



ほけんだより

上市町立宮川小学校

保健だより NO.8 令和5年12月1日

県内では、インフルエンザによる学級閉鎖が出てきています。毎日の生活習慣を整えて、ウイルスに負けない力を蓄えておくことも大切です。また、手洗いやうがい、換気も続けていきましょう。

今月の保健目標

かぜやインフルエンザを予防しよう



♪保健行事♪

色覚検査 (1年生希望者) 5日 (火)

元気マンとウイルスをプロック!



接触感染

ドアノブや手すりなど、みんなが使う場所にウイルスがついていることがあるよ。そこを触った手で口や鼻を触ると、手についていたウイルスが体の中に入ってくるかも…。

ウイルスは3つの方法でやって来るよ。

空気感染

窓を閉め切ったままの教室や廊下には、空気中にウイルスがフワフワ浮かんでい



飛沫感染

せきやくしゃみをする時、唾と一緒にたくさんのウイルスが飛び散るよ。周りの人はそのウイルスを吸い込んでしまうかも…。

★元気マンは、3つの技でウイルスと戦っているよ。みんなも一緒にやってみよう。★

マスクガード



マスクをすると、ウイルスが飛び散るのを防げるよ。吸い込むウイルスも減らせるよ。かぜをひいているときはつけるといいね。

手洗いアタック



ていねいに手を洗えば効果ばつぐん。特に、給食を食べる前やトイレの後には、「手洗いアタック」の技の見せどころ!

かんき 換気ハリケーン



さむ 寒くても、ときどきまど あけてウイルスを追い出そう！きもちもすっきりするよ。



☆ 11月17日 青少年健康づくり支援事業 6年生 「喫煙・飲酒の害」 ☆

講師：中部厚生センター 保健師

喫煙・たばこを吸うと、肺が黒くなったり、様々な病気につながったりすること。

・受動喫煙は、たばこを直接吸うことよりも害があること。など

また、肺の写真や、海外のたばこのパッケージの写真も見せていただきました。



飲酒・肝臓や脳への影響。

・ノンアルコールと書いてある飲み物も、20歳以上を対象につくられていること。など

また、20歳になって、初めてお酒を飲むときは、一気に飲みはせず、度数の低いお酒をコップ半分かくらいからにするとよいことなども、具体的に教えていただきました。

～子どもは、大人と比べて体への害が大きいです。学んだことをしっかり覚えておきたいですね～

☆ 11月16日・17日 学級活動 1・2年生 「プライベートゾーンについて考えよう」 ☆

養護教諭と一緒に、「プライベートゾーン」について学びました。プライベートゾーンは、体の中でも特別に大事なところで、「見るのもさわるのも自分だけ」と約束しました。授業で読んだ絵本は「だいじだいじどーこだ？（作：えんみ さきこ、絵：かわはら みずまる）」です。すこやかルームに置いておくので、ぜひ読んでみてくださいね。

また、11月22日には、富山県警察少年サポートセンターの方をお呼びし、「心と体を守るくもくん教室」を行いました。プライベートゾーンの場所や大切さ、プライベートゾーンに嫌なことをされたらどうしたよいかなどを、クイズで分かりやすく教えていただきました。



おうちのさたへ

「出席停止」となり、登校できない感染症があります。

本人の十分な休養と早期回復、そして集団感染を防ぐために「出席停止」の感染症が決められています。下記のような感染症にかかった場合は、学校へ連絡してください。定められた期間が過ぎ、症状が治って登校する際、各種書類を学校へ提出してください。*学校HPからダウンロードができます。

感染症	インフルエンザ	新型コロナウイルス感染症	その他の感染症
出席停止期間	発症日の翌日から5日間、かつ解熱した後2日経過	発症日の翌日から5日間、かつ症状が軽快した後1日経過	それぞれの感染症で定められている期間
書類	インフルエンザ治癒報告書	新型コロナウイルス感染症治癒報告書	出席停止の連絡票（登校許可証明書）
記入者	保護者	保護者	主治医

【その他の主な感染症・・・百日咳、麻疹、風疹、水痘（水ぼうそう）、咽頭結膜熱（プール熱）、流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）等】