

ほけんだより 11月

入谷小学校 保健室 第6号 令和4年11月7日



11月の運動会のための練習が本格敵に始まっています。コロナ禍ですが、以前の運動会に近い形で行う予定です。どの学年も工夫をこらした演技や競技で、本番が楽しみです。水筒や体操着の洗濯、各ご家庭でのバックアップをよろしくお願いいたします。

また、10月の末から、急に季節が進み、朝晩の冷え込みがきつくなりました。かぜをひいたり、咳が出たり、のどが痛くなったりするという話を聞きます。運動会までけがをせず、本番に病気にならないために、今から毎日の健康観察よろしくお願いいたします。

運動会を元気にむかえるために！



朝晩冷え込みます。防寒着の用意をし、脱ぎ着できる服装で工夫しましょう。体育を見学するときには暖かい格好で。

寒さで、体が(特に関節)動きにくくなっていて、捻挫が重症化しやすいです

手を洗う機会がふえます。ハンカチ・タオルをお忘れなく。

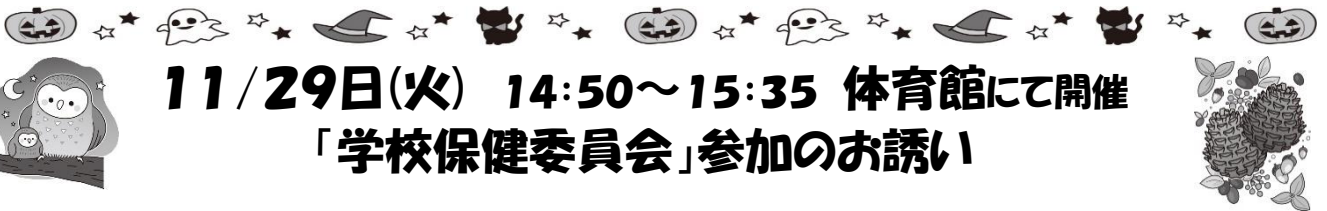
空気が乾燥しています。練習の合間に水分補給。のどをうるおすと風邪の予防にもなります。



毎日、練習がんばっています。5・6年生の係によっては、休み時間もがんばっています。疲れをとるには、十分な睡眠が一番です。時間を上手に使いましょう。

寒い中起きても、朝食をとると、体温を上げることができ目もさめます。ご飯やパンに加えておかずもあれば、午前中の練習をがんばれます。

寒くなり、かぜをひく子が増えています。コロナの感染の予防もふくめ、元気を確認する、健康観察をお願いします。



11/29日(火) 14:50~15:35 体育館にて開催 「学校保健委員会」参加のお誘い

「学校保健委員会」では、毎年3年生以上が参加して、健康教育について考えています。今のテーマは「早寝・早起き・朝ごはん」。保健・給食・体育委員会が順番に発表します。今年は**給食委員会**が、テーマ「**規則正しい生活・3食しっかり食べよう**」で発表します。内容は実態調査を行い、3食食べることの必要性・大切さについてです。児童代表委員さんの感想や意見を聞き、市の栄養士さんからのお話もあります。事前の申し込みはいりません。当日、体育館にお越しください。(当日、体調が優れない方はご遠慮ください。未就学児の参加はご遠慮ください。)



お子さんの活躍を見たい給食委員さんの保護者の方、学校での健康教育に興味がある方、食事について困っている方、どなたでも参加できます。お待ちしております。



鼻水をすすっていると

- ・・・鼻血が出やすくなります
- ・・・痰がからみます。
- ・・・咳がでやすくなります。
- ・・・中耳炎になりやすくなります。



鼻水はすすらずに、残さずしっかり鼻をかむ習慣をつけて欲しいです。



1. 新型コロナウイルス感染症陽性者 出席停止期間

1) 症状があり、陽性とわかった場合



Point 症状が現れた日:0日 翌日から1日目、2日目と数えて**7日目まで休み**かつ、**症状が軽快して24時間以上**たっていたら**(8日目から登校可)**

ただし、10日間で過ぎるまでは・・・

* 感染リスクの高い場所の利用や会食等さける。

* 高齢者やハイリスク者との接触やハイリスク施設への不要不急の訪問をさける。

2) 症状がないが、検査したら陽性とわかった場合

Point 検査した日:0日 翌日から1日目と数えて**7日目まで休み(8日目から登校可)**

家族が発症して濃厚接触者になり、感染対策をするのがむずかしい場合、家庭内での感染対策がむずかしい場合は、無症状で、一度検査してみるのも一つの方法です。

2. 濃厚接触者出席停止期間・・・5日間(6日目から登校可)

1. 感染者の発症日:0日 2. 感染対策を講じた日:0日

どちらかの遅い方から5日間発症しない場合、6日目から登校可能です。



入谷小に来て、半年が過ぎました。「話を聞いて、それがすぐにわかる。行動できる。」ところ、すごいな～と思います。それから、目標に向けて取り組む姿勢がすばらしい！入谷っ子祭りでは、工夫をこらした出しものばかりでどれも面白い。また、高学年の子の小さい子への声かけがやさしい。具合がわるい友だちへの親切もここでは、当たり前に行っていて、とても素敵です。児童会の自分たちで、自分たちの学校を良くしようという取組方は小学生でもこんなふうに行えるのだと、感心しました。運動会の練習では、一人一人が一生懸命で、それが合わさって、とてもよいものができつつあります。楽しみです。

