

小高区４小学校
No.１６
H３０.１.９

１月の保健目標
かぜの予防を
心がけよう

新年明けましておめでとうございます。元気に楽しい冬休みを過ごしせたでしょうか。さて、本日から３学期が始まりました。まだまだ寒い日が続きますので、健康に留意して過ごしていきましょう。

引き続き、感染症予防をお願いします

インフルエンザはこれからの時期が流行のピークとなります。そのため、感染症予防のために、以下の点をお願いします。５・６年生は再来週に宿泊活動がありますので、特に注意をお願いします。

○家庭での朝の健康観察の実施

インフルエンザの主な症状：38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感など



○マスクの着用のお願い

咳やのどの痛みがある場合には、症状を悪化させないため、また感染を広げないためにマスクの着用をお願いします。



○インフルエンザと診断されたら

インフルエンザと診断された場合、「発熱した翌日から５日」かつ「熱が下がってから２日を経過」の両方を満たす期間、出席停止となります。その場合、学校から「出席停止のお知らせ」を配付いたしますので、用紙下部の「登校連絡票」に保護者の方が記入して登校時に担任へ提出してください。

インフルエンザによる異常行動について

インフルエンザの罹患により、急に走り出す、部屋から飛び出そうとする、ウロウロと歩き回るなどの異常行動を起こすおそれがあります。抗インフルエンザウイルス薬の種類や服薬の有無に関係なく異常行動が現れるおそれがあると言われています。そのため、小児がインフルエンザにかかり自宅で療養する場合には一人にしないことが原則とされています。また、ベランダに面していない部屋に寝かせることや玄関や部屋の窓の施錠も万が一異常行動が起きた場合の対策です。

（厚生労働省「平成２９年度インフルエンザQ&A」より）

保健室から提出物のお願い



○冬休み中の保健調査

冬休み中にした病気やけが、インフルエンザの予防接種の有無についてご記入ください。１月１５日（月）までに担任へ提出をお願いします。

保健に関する授業　ダイジェスト版

２学期に、学級担任と養護教諭が連携して行った授業の様子をお伝えします。



５年保健「けがの予防」
　実際にガーゼや保冷剤を使って簡単なけがの手当を練習し、けがを悪化させないためには自分でできる手当をすることが大切だと学びました。



４年保健
「育ちゆくからだとわたし」
　思春期には男女の体つきや体のはたらき、心に変化が起こること、起こる時期や起こり方には個人差があることを学びました。



４年学級活動「小児生活習慣病予防検診事後指導」
　生活のしかたが、生活習慣病につながることを学び、健康な生活をするためのおやつや食事の摂り方について考えました。



歯と口の健康の話④

『噛むことで脳も体も元気に！』

１回の食事で何回噛んでいるか数えたことはありますか？昭和初期は1400～1500回でしたが、なんと現代では半分以下の約600回です。現代では柔らかい食事が増えたために噛む回数が減ったと考えられます。しかしそのため、現代の子ども達は顎が小さくなっており、歯並びが悪い人も増えたようです。よく噛んで食べることは、顎の発達だけでなく、食べ物の消化を助けたり、脳の働きを促したりする役割を果たしています。１口30回を目指し、食事はよく噛んで食べましょう。

望ましい生活習慣の確立のために⑥

『脱☆子どもメタボ～食事編～』

　同じ食事をするにも、ちょっとした工夫でカロリーを抑えることができます。
例えば、豚のしょうが焼きとサラダでは･･･
〇サラダにマヨネーズ→ポン酢やノンオイルドレッシング
〇豚肉の量を少なめにして玉ねぎでかさ増し
その他の料理でもできる工夫･･･
◎野菜や海藻、きのこやこんにゃくなどカロリーが低い物を取り入れる
◎冷凍野菜で野菜を取り入れる、主菜にカット野菜を添える
◎揚げ物にせず、焼く
（からあげではなく、グリルチキン等）



保健室の窓から･･･No.７　「わくわく、ドキドキ」

　再来週、５・６年生は宿泊活動で宮城県の蔵王少年自然の家に行きます。昨年度は夏の活動でしたが、今年度は冬の活動です。初めてスキーをする児童も多く、わくわく、ドキドキしていることと思います。そのような中、もう一つドキドキなことが。それは、インフルエンザやノロウイルスの流行です。今シーズンは12月に流行がなかったので、１月になってから流行が来るのでは…！？
　どうか、全員元気で行って帰って来られますように…！