

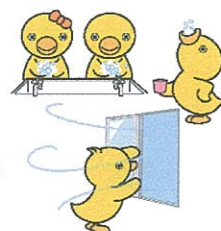
ほけんだより2月



市川市立信篤小学校
保健室
令和2年2月7日

暦の上では春を迎えましたが、まだまだ寒く、空気が乾燥した日が続きます。1月はインフルエンザの欠席は比較的落ち着いていましたが、感染症予防につきまして、常日頃意識していきましょう。

いち どかくにん かんせんしょうよ ぼう
もう一度確認！感染症予防！！



現在、日本国内でも新型コロナウイルスの感染者が見られ、一人ひとりがしっかりと感染症の予防を身につけることが大切です。また、1年を通して様々な感染症が流行しますので、この機会に感染症の予防が「常に、正しく、当たり前」に行えるよう、今一度確認しましょう！

新型コロナウイルスについて

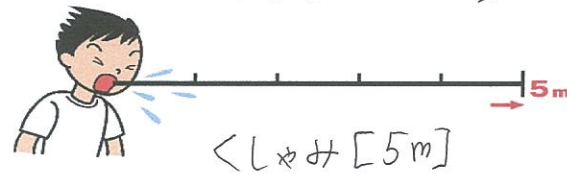
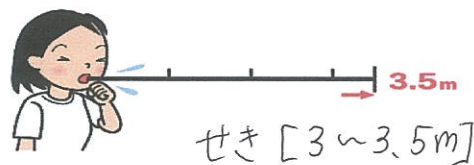
Q. 予防法はありますか？（厚生労働省 新型コロナウイルスに関するQ&Aより引用）

A. 一般的な衛生対策として、風邪や季節性インフルエンザ対策と同様に、**咳エチケット**、**手洗い**、**うがい**、**アルコール消毒**など行ってください。

いっばんてき かんせんしょうよ ぼう たいせつ
一般的な感染症 予防が大切です！！

①せきエチケット

かぜやインフルエンザにかかっている時、せきをするとき、くしゃみをするとき、ウイルスが飛ぶので、ウイルスが遠くまで運ばれてしまいます。せきやくしゃみが他の人にかからないようにすることが大切です。



詳細は 千葉県感染症情報センターHP <https://www.pref.chiba.lg.jp/eiken/c-idsc/>
厚生労働省HP <https://www.mhlw.go.jp/index.html> をご参照ください。

2月生活目標

て 手あらい・うがいをしよう！

②手あらい

2月の放送朝会の際に全校で、手洗いについて確認しました。手をぬらし、せっけんを泡立てたら、以下の6つのポーズをきちんと行い、20～30秒かけてすみずみまで洗いましょう。ちなみに30秒の目安は「ハッピーバースデーチュー」の歌2回分です。是非お家でも確認してみてください。



①「おねがい」のポーズ

*手のひらをあらいます。

②「かめさん」のポーズ

*手の甲をあらいます。

③「お山」のポーズ

*指の間をあらいます。



④「オオカミ」のポーズ

*つめの先をあらいます。

⑤「バイク」のポーズ

*ブルブルンと親指をあらいます。

⑥「つかまえた」のポーズ

*手首をあらいます。

<https://gakken-meds.jp/special/InfectionPrevention.html> (学研メディカルサポートHP)

2月の間限定で正しい手洗いについて動画で確認できます。

③うがい

うがいについては「クチュクチュうがい」1度をしてから「ガラガラうがい」を2回行うと良いと言われています。(明治うがい薬 HPより)



クチュクチュうがい1回 → ガラガラうがい2回

④アルコール消毒

病院 など人の集まる場所に、ポンプ式のアルコール消毒がありますね。使用のポイントは、手の水気をふき取ってから、手に取り、手全体にムラなく、かわくまですりこんでいきます。



*かわいた手に

*すみずみにかわくまで

おも 思いやりの心 こころ をもとう！

ここ最近、保健室の来室の際に「困ったこと・悩み事」がある児童が増えている印象を持ちます。話をしていると、「自分の気持ちを伝えられない」場合が多く、不安や悩みにつながる人が多いようです。スマホのコミュニケーションツールやオンラインゲームの進化などコミュニケーションをとる手段の多様化しているなか、人と向き合って話を時間を大切にしてほしいと思います。

なやみやイライラがあるときは？

毎日の生活の中で、楽しいことだけではなくて、不安になったり、悩んだりすることが出てきます。不安やなやみを軽くして、自分がリラックスできる方法を考え、ためてみましょう。

【なやみや不安を軽くする方法の例】



◎周りの人に相談する

◎外遊びや運動をする

◎休養をとる(すいみんをとる)



友達の心傷つけない 言葉づかいを考えよう



◎ふわふわことばとちくちくことば

言われただけで、うれしい気持ちになったり、かなしい気持ちになったりすることばがあります。

うれしい言葉は「ふわふわことば」、言われて悲しい言葉は「ちくちくことば」。「ことば」ひとつで友達を傷つけることも、助けることもできるのです。

あなたのまわりは、どちらの言葉が多いでしょう。「ちくちくことば」ばかり言われたら心の元気がなくなってしまいます。「ふわふわことば」をつかって友達とすごせば、友達も自分もふんわりおだやかに楽しくすごせます。「ふわふわことば」があふれる信篤小がいいですね。



1月身体測定結果平均

	男子		女子	
	身長(cm)		体重(kg)	
	信篤小	信篤小	信篤小	信篤小
1年	(+4.2) 121.2	(+2.0) 23.2	(+3.6) 120	(+1.3) 22.4
2年	(+4.1) 127.8	(+3.3) 29	(+3.7) 127.1	(+1.5) 26.5
3年	(+4.6) 131.4	(+2.8) 29.5	(+4.7) 131	(+2.3) 28.6
4年	(+3.6) 137.8	(+2.9) 33.9	(+4.6) 138.9	(+3.5) 34.6
5年	(+4.5) 145.8	(+4.2) 40.4	(+4.0) 144.2	(+1.7) 36.3
6年	(+5.7) 149.9	(+4.1) 40.3	(+4.3) 149.1	(+4.1) 41.3

今年度最後の身体測定が終わりました。1年間で体も心も成長した姿が見られます。これからも健やかな発育のために、睡眠や外遊び、バランスの良い食事を心がけましょう！
()は4月平均との差です。

