

ほけん室より12月

こんげつ ほけん もくひょう

今月の保健目標

かんせんしょようよばう つと
感染症予防に努めて、

ふゆ けんこう あんぜん
冬を健康で安全に

す 過ごそう

おおさかしりつしおくさたてばしょうがこう ほけんしつ
大阪市立塩草立葉小学校 保健室

12月になり、さらにぐっと寒くなりましたね。年々暑い時期が長くなっているからか、寒くなってからの季節の進みが早い気がします。今年も残すところ、あと1ヶ月です。みなさんにとて今年はどんな1年でしたか？

ふゆやす ふゆやす げんき たの す
冬休みもうすぐです。冬休みを元気に楽しく過ごせるように、
かんせんしょようよばう つと
感染症予防に努めながら残りの2学期も頑張りましょう！



~12月の保健行事~

3日(水) : 色覚検査【編入生・希望者のみ】

4日(木) : 色覚検査【1年生・希望者のみ】

5日(金) : 色覚検査【欠席者】

11日(木) : 学校保健委員会「くすりの正しい使い方講座」5時間目



冬休みはデジタルデトックスにトライ！

じゆう じかん ふゆ やす いじょう いじょう かんつかん
自由な時間が増える冬休みは、いつも以上にスマホをはじめとしたデジタル機器を長時間使ってしまいかち…。
だからこそ、デジタル機器から意識的に距離を置いて心身の疲労やストレスを軽減する「デジタルデトックス」にトライしてみませんか？ただ、いきなりゼロにするのは難しいですし挫折しやすいと思います。そこで、次のような工夫やルールを何かしら取り入れることによって、少しでも使用時間を減らせるようにしてみましょう！

●使う場所を限定する
(例:リビングだけを使う、寝室では使わないなど)

●電源を切る時間帯を具体的に決める
(特に就寝前の何時間かは切るようにするといい)



ほけんしつ たいちょう
保健室にしんどいと体調不良を訴えて来る人の中には、「夜遅くまでスマホを見ていた」と

ということがよくあります。SNSと上手に付き合えています

か?何時間も見続けていませんか?

じぶん つか かた みんな
自分の使い方を見直して、お家のの人とも改めてSNSの使い方についてお話しできるとすき
素敵ですね。

インフルエンザ流行しています！！！

もしかしてインフルエンザ？

通常のかぜの症状（咳やくしゃみ、鼻水）に加えて、悪寒がしたり、急に高い熱（38°C以上）が出たり、関節が痛んだりしたときは、インフルエンザにかかったかもしれません。早めに受診し、安静にしましょう。

子どもや高齢者、喘息などの持病がある人は、重症化する恐れがあります。食器やタオルは共有しない、患者を寝かせる部屋を別にする、トイレやドアノブを消毒するなど、おうちに感染が広がらないように気をつけましょう。



先週あたりから急速にインフルエンザの感染者数が激増し、学級休業になったクラスが3クラスもありました。保健室に来室し、その後インフルエンザと診断される児童は、「昨晚や登校時までは、いつもと変わらず元気だった」、「急にしんどくなってきて、教室で熱を測ったら38度だった」、「喉がひどく痛む」ということが多いです。

今後、しばらくの間は感染症流行が懸念されますので、登校前のお子さんの健康観察をしていただき、発熱や体調不良などがみられるときは、無理をして登校させず、ご自宅で様子を見ていただくように、よろしくお願いいたします。

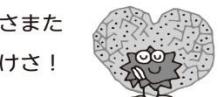
そして症状がみられた場合には、インフルエンザの可能性も考慮していただき、早めに病院を受診すると安心です。その際には、情報として「学校でインフルエンザが流行しています」とお伝えください。

ウイルスに好き嫌いをインタビュー

す 好きなもののは？

オレさまたちウイルス

は、かわいた空気がだ～いすき！ だって、空気のなかでふわふわ飛びやすいんだ。しかも、人間ののどや鼻の中がかわいてカサカサになったら、オレさまたちを追い出す線毛の動きも弱まる。だから体の中に入っていきやすくなるんだぜ。冬はオレさまたちの大チャンスってわけさ！



す 嫌いなもののは？

じつ 実はな、オレさまたち、

しめ くうき にがて しつけ 湿った空気が苦手なんだ。湿気があると空気の中を飛びづらいし、人間ののどや鼻の中がうるおって、線毛につかまって体の外に出されちゃうんだ。だから加湿器とか、水を飲むとか…そんなことされると困っちゃうんだ。オレさまたちが体に入る前に洗い流しちゃうてあら手洗い・うがいも苦手だな。くう～、これ以上は言わせるなよな！



保護者の方へ

「健康診断結果のお知らせと受診のおすすめ(再)」について

12月半ばに、対象の児童にのみ健康診断結果のお知らせと受診のすすめを再度配付します。はる じっし けんこうしじんだん けっか しつべい うたが いぜんびょういん じゅしん せいみつけんさう
春に実施した健康診断の結果、疾病の疑いがあり、以前病院を受診されることや精密検査を受けることをお勧めしています。現在、受診が済んだことを表す「受診票」の学校への提出が確認されておりません。その対象児童に配付いたしますので、ご確認をよろしくお願ひいたします。