

ほけんだより12月

おおさか しりつしおくさたて ばしやうがっこう ほけんしつ
大阪市立塩草立葉小学校 保健室

こんげつ ほけん もくひよう

今月の保健目標

かんせんしやうよぼう 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

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ヵ月です。みなさんにとって今年はどうな

1年でしたか？

冬休みももうすぐです。冬休みを元気に楽しく過ごせるように、

感染症予防に努めながら残りの2学期も頑張しましょう！



～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！

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うがち…。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！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：リビングだけで使う、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よい)

● 手元に置かないようにする
(視界に入らないようにする)

● SNSなどの通知をオフにする

● 代替となる別の趣味などに時間を使うようにする

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？

自分の使い方を見直して、

お家の人も改めてSNSの

使い方についてお話できると

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℃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のかもしれません。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、おうちで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。

保護者の方へ

「健康診断結果のお知らせと受診のすすめ(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。

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いいたします。

ウイルスに好き嫌いをインタビュー

好きなものは？

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、

空気の中を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働き

も弱まる。だから体の中に入っていくやすくな

るんだぜ。冬はオレさまた

ちの大チャンスってわけさ！

嫌いなものは？

実はな、オレさまたち、

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

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！