



ほけんだより

す ま い る
smile

すやすや もぐもぐ いいあせ りらくす えがお

松代小学校
ほけんだより
R7.12.2

さて、いよいよ今年最後の月になりましたね。みなさんにとってどんな 1年でしたか？運動会や文化祭、クラスでのイベントや委員会活動など、今年もみなさんの「やってみよう！」をたくさん見ることができました。よくがんばりましたね。

2学期の登校も残すところあと16回。12月も感染症に負けないように、手洗い・うがい・空気の入替えをしっかりと、元気に過ごしましょうね。自分が感染症にかからないこと、人に感染症をうつさないことは「自分も人も大切にすること」のひとつです。気を付けて生活できるといいですね。

最後に…どんなに予防していても感染症にかかったり、うつしたりすることはよくあります。そんな友達がいたら「大丈夫？」「無理しないでね」とやさしく声をかけてみましょう。きっと、あなたの心も、友達の心も、ポカポカ温かくなりますよ♡

感染症注意報

自分も... まわりも...

10のアクション

健康に

ポイント1

手洗い

ウイルスを寄せ付けない

感染源になるウイルスなどは目に見えません。空気中に漂っていたり、気づかないうちに手についたりしています。換気で外へ逃がす、手洗いで洗い流すなどのアクションを。

ポイント2

免疫力を高める

もともとみなさんに備わっている免疫力を高めれば、ウイルスが体に入ってしまった外に追い出したりやつつけたりしてくれます。

ポイント3

うつらない・うつさない

他の人から感染するリスクを高める行動や、自分が感染してしまったときに人にうつす危険のある行動は避けましょう。

換気

部屋の2カ所を開けると◎

マスク

ただ正しくつける

食事

栄養バランスに注意

睡眠

量も質も確保

運動

意識して体を動かす

密回避

人混みは避ける

咳エチケット

咳やハンカチでおさえる

検温

体調が悪いと思ったら

休養

無理しない

12月の予定

日にち	行事	その他
10日(水)	すこやかチェック	2学期最後のすこやかチェックです。お子さんが自分でためあてを守れるように、ご家庭での環境づくりにご協力をお願いします。



こどもの熱を早くさげる方法がある？！

～薬剤師さんにインタビューしました～

子供が熱を出した時、早く楽にさせてあげたいなぁと思うんです。何かいい方法ありますか？



ありますよ。とにかく「**体のしん**」を温めることです。発熱したとき、私たちの体はブルブルふるえますよね。あれは、「体のしんが冷えているから」です。ウイルスや菌と戦うためには、熱が必要ですから。

なるほど！「体のしん」を温めるにはどうしたらいいですか？



とにかく、体の内側から温めます。温かいスープがおすすめです。口当たりのいいジュースやアイスを選んでしまいがちですが、ここは**温かいものを食べさせてください**ね。カップスープなんかも手軽でおすすめです。

体は冷やすと気持ちがいいですよ？それはいいですか？



もちろん。体の中と外の温度はちがうんです。子供の体が楽になるように、おでこやわきの下、首元を冷やすのも◎です。それから、熱が下がったからといって、活発に動くのはさけましょう！ぶり返します…

インフル・コロナ感染症後の療養解除届の提出をおねがいします

先月は、インフルエンザ感染拡大防止へのご協力ありがとうございました。ひとまず、松代小での一時的なピークは終わったようです。感染症にかかったお子さんも、徐々に元気を取り戻し始め、安心しています。引き続き、ご家庭での手洗い・うがいの声掛け、外出時のマスクの着用など、感染症対策をお願いします。

また、インフル・コロナでの出席停止後は、登校の際に療養解除届の提出をお願いします。