

ほけんだより



令和6年12月3日
川崎市立長尾小学校
保健室

例年より、暖かい日が多く、この気温で12月になるということに驚きました。しかしこれからどんどん寒くなります。すでに空気は乾燥していて、唇や手がかさかさしてきました。唇が割れて血が出る前に、手足がかさかさする前に、保湿をしなければと思いつつ、かさかさになって、慌てて保湿をする方もいらっしゃるのではないのでしょうか。でも実は傷になったところから、ばい菌などが入ってしまうことがあります。早めの保湿と、こまめな水分補給を心がけて乾燥から体を守りましょう。



感染症情報

11月より大流行している感染症はありませんが、りんご病やマイコプラズマ肺炎の報告を数件受けています。

りんご病は頬が赤くなることからついた呼び名です。しかし頬が赤くなるころには感染力はないことが多いと言われています。初期症状は風邪の症状の方が多いです。風邪の症状がありましたら、通院をして、無理せず自宅でしっかりと休養をとっていただけたらと思います。受診の際に学校で感染症が出ていることをお伝えいただくとよいと思います。

マイコプラズマ肺炎も始めは風邪の症状で現れます。咳がひどかったり、ほかの症状は治っても咳が残ったりすることが多いです。咳だけだからと安心せずに、病院に早めの受診と自宅での療養をお願いします。

多摩区の他の学校で、**インフルエンザ**が流行しているところもあるようです。長尾小では未だ報告は聞いていませんが、流行の時期になってきましたのでご注意ください。

登校許可証についてですが、インフルエンザは医療ひっ迫回避のため、医師から聞いた、発症日と登校開始日を、ミマモルメに入力してください。入力いただきましたものを登校許可証の代わりとさせていただきます。りんご病とマイコプラズマ肺炎においては、医師より登校許可証を書くとの意向がありましたら、提出ください。



洗った手はきれいな ハンカチでふこう



11月に児童保健委員会の児童がハンカチ・ティッシュ調べを行いました。各クラスで1週間、ハンカチ・ティッシュを持ってきた人を数えてもらい、それを集計しました。1年1組が97%以上の児童がハンカチを持ってきていて、全校で1番でした。

新型コロナが流行したころ、ハンカチ・ティッシュを持つ意識が高まりましたが、コロナの収束とともに持ってくる児童が減ったように感じます。感染症が流行っている時はもちろん、流行っていない時にもハンカチ・ティッシュを持つ習慣をつけてもらいたいです。ご家庭のご協力もお願いいたします。

冬休みの健康のために注意してほしいこと

※感染症が流行る時期でもあります。手洗いや人ごみを避けるなどの予防も続けてください。



危険な誘惑

タバコやアルコール、薬物など、誘われてもきっぱり断る



夜ふかし

休み中も早寝早起きして規則正しい生活リズムを守ろう



食べすぎ

年末年始は楽しいイベント続き。腹八分目を意識しよう



身近にある 人権侵害

「人権」ってどんな権利か分かりますか。それは「すべての人がかけがえのない人間として自由に考え、自由に行動して、幸福に暮らせる権利」です。

他の人の人権は簡単に傷つけることができってしまうものです。例えば友だちの悪口。自分は冗談で言ったつもりでも。言われた相手は傷ついているかもしれません。これは友だちへの人権侵害です。発言、発信する前に、「もし自分が言われたらどう思うか」相手の気持ちになって考えてみましょう。それだけでもすべての人が幸せに暮らす一歩になるはずですよ。

12月の予定

今月は6年生にゲストティーチャーを招き、薬物乱用防止教室を実施します。

3年生は染め出し液を利用した歯みがき学習を行う予定です。準備していただく物などは学年だよりをご確認ください。

2枚の絵を見くらべて

7つのちがいをさがそう！

