

# すこやか 12月

川崎市立虹ヶ丘小学校

ほけんだより

令和6年11月29日

No.8 家庭数

こむ  
子ども向け

ついこの間まで暑いと思って過ごしていたのに、気が付けばもう12月となりました。今年もあわずかととなり、もうすぐ冬休みです。この時期はイベントがたくさんあり、家族や友達と出かける機会も増えるかと思えます。冬休み中、安全に楽しく過ごすために、帰宅時間や遊ぶ場所などのルールをお家の人と一緒に確認してください。

## SNSの 使い方を 考えよう



冬休み中は、スマートフォンやパソコンなどの電子機器の利用時間が増えてしまう人がいるかと思えます。使い方を間違えると困ったこととなりますので、冬休み前に、こういった電子機器の使い方もお家の人と確認してください。

### SNSで 知り合った人に会う



相手は年齢や性別を偽っているかもしれません。トラブルに巻き込まれることも。

### 悪口を書き込む



冗談のつもりでも相手を傷つけたため、警察沙汰になってしまうことも。

### 自分の写真をUPする



知らない人が見て、犯罪やトラブルに巻き込まれてしまうかも。

## 風邪に何度もかかるのはどうして?



病気の中には、感染すると体を守る免疫という機能が病原菌の種類を覚え、次に体に入ってきたときにはガード出来るようになる(二度とかからなくなる)ものがあります。

でも、かぜは何度もかかってしまいますね。これは、病原菌が少しずつ形を変えているから。免疫機能がせつかく病原菌を覚えても、形が変わるせいでガードしきれないのです。

でも、自分で出来る予防方法があります。それは、病原菌を体内に入れないための、毎日の手洗いです。ほとんどのウイルスは石けんを使った丁寧な手洗いで洗い流すことが出来ます。

寒くなってきて水が冷たくなってきました。手を洗うとき、指先を少しだけぬらして終わっていませんか?冬はかぜが流行しやすい季節です。水が冷たくて手洗いがつらいですが、自分の体を守るために、しっかりと手を洗うようにしましょう。



# 「冷えは万病のもと」といいます

ほごしゃむ  
保護者向け

からだには、体内に侵入したかぜの原因になるウイルスや細菌を撃退する免疫機能があります。免疫機能は体温が低いと十分に働かなくなるため、冷えると体がウイルスや細菌に負けてしまい、かぜをひきやすくなります。体調不良で来室する児童の服装を見ると、この時期にしては薄着だったり、肌着を着ていなかったり、短パンなどの肌が出ている服装をしている人が多いです。登校するときは寒いけれど、晴れている日の日中は暖かいなどと服装選びが難しいですが、上手に重ね着をして体が冷えない服装での登校をお願いします。

12月2日（月）に本校の保護者であり、助産師として活躍されていますブラウン美由紀さんをゲストティーチャーとしてお招きし、4・5年生を対象に「生命（いのち）の安全教育」として、助産師のお立場から命の尊さなどをお話ししていただきます。1月の「ほけんだより」で、内容や子どもたちの様子などをご報告いたします。

## 感染症についてのお知らせ

虹ヶ丘小学校では、インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症の流行はまだありませんが、インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症に罹患した場合、学校は出席停止になります。出席停止期間は十分療養し、医師の指示のもと、回復してから登校するようにしてください。

### インフルエンザ

「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児については3日）を経過するまで」

### 新型コロナウイルス感染症

「発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで」

※「症状が軽快」とは、解熱剤を使用せずに解熱し、かつ呼吸器症状が改善傾向にあること。



\*現在、インフルエンザと新型コロナウイルス感染症に関しましては、医療機関が発行する登校許可書の提出を求めないことになっています。ミマモルメにて療養期間をお知らせください。

\*インフルエンザと新型コロナウイルス感染症以外の感染症に罹患して出席停止となる場合は、医療機関が発行する登校許可書の提出のご協力をお願いいたします。

\*体調不良でお迎えをお願いすることが多くなる時期です。学校にお知らせいただいている連絡先に変更がある場合は担任までお知らせください。

\*朝から体調がすぐれないときは、無理をせずにご自宅で療養し、しっかり回復してから登校するようにしてください。