



世矢小学校
第 8 号
2年12月1日

< 12月の保健目標 >

○冬を健康に過ごそう。

今年もあとわずかとなりました。例年この時期になると、かぜによる欠席が増えるのですが、今のところ、本校でのかぜの流行は見られません。インフルエンザについては、全国的に発生件数は少なく、市内でも発生は見られません。しかし、これから、かぜやインフルエンザが流行する時期です。食事・運動・睡眠で体力を付け、手洗いなどの予防に努め、かぜにもインフルエンザにも新型コロナウイルス感染症にも負けずに、毎日を大切に過ごしてほしいと思います。

似ているけど、症状は、どう違う？

	せき	熱	倦怠感	頭痛	下痢	のどの痛み
新型コロナウイルス感染症	●	平熱～高熱	○	○	▲	○
インフルエンザ	●	高熱	●	●	○	●
かぜ	○	平熱～微熱	○	▲	△	●

●・・・高頻度 ○・・・よくある ▲・・・ときどき △・・・まれに

新型コロナウイルス感染症の他の症状としては、味覚障害や息苦しさもあるようですが、ほとんどインフルエンザやかぜと見分けが付きません。発熱などの症状が出た場合は、必ず病院に連絡し医師の診察を受け、指示に従ってください。学校への連絡もお願いします。家族内感染も心配されますので、診断結果が出るまでは、他のご家族の方も自宅で経過を見るようにしてください。

ウイルスに負けない体をつくろう！！

石けんによる手洗い



好き嫌いをしない



外で体を動かす



十分な睡眠



温かい食事をするなどして、体を外側からだけでなく内側からも温めることが大切です。水分をこまめにとって、のどについたウイルスを洗い流すことも効果的です。

ウイルスが入るのは、「目」「鼻」「口」です。手に付いたウイルスから感染することも多いので、手で顔やマスクの表面を触らないようにし、石けんでていねいに手を洗しましょう。

7月より11月の視力（裸眼）が上がった児童が10名いました！

裸眼視力 1回目（7月）と2回目（11月）の比較

学年	2回目が1回目より低下	2回目が1回目より上昇
1年	2名	1名
2年	3名	0名
3年	2名	0名
4年	0名	1名
5年	3名	3名
6年	0名	5名
全校	10名	10名

2回目に測定した視力の方が1回目より下がった児童は、全校で10名いましたが、上がった児童も10名いました。特に、高学年に多かったようです。

新型コロナウイルス感染症対策のために家で過ごすことが多かったためか、1回目の測定結果が昨年度より下がった児童が増えて心配しましたが、10名が回復することができました。9月と10月に実施した「ノーゲームデー」をきっかけに、目を大切にする生活を心掛けたことも影響していると思われます。これからも、外で元気に遊ぶなど、目にも良い生活を心掛けてほしいと思います。

もうすぐ冬休み！年末年始を元気に過ごしましょう！

●食べ過ぎに注意

クリスマスケーキ、おせち料理、お雑煮など、おいしいものがいっぱい！食べ過ぎないようにしましょう。

●運動不足に注意

家の中にばかりいると、だんだら食いの原因にもなります。外へ出ましょう！



●やけど、低温やけどに注意

電気カーペットの上やこたつで寝ると、やけどやかぜの原因になりますので、やめましょう。

●寝不足に注意

夜遅くまで、テレビを見たりゲームをしたりしないよう、時間を決めましょう。



未成年者飲酒禁止法

※子供たちを、アルコールから守りましょう！

●未成年者がお酒をのむと・・・

大人よりも急性アルコール中毒を起こしやすく、アルコール依存症にもなりやすいです。脳の神経細胞に悪い影響を与えるため、記憶力や思考力が落ち、意欲もなくなります。

●お酒をすすめない！すすめられたら、きっぱり断る！

家族や親戚などの大人たちは、「少しなら」と軽い気持ちでお酒をすすめがちです。少量でも脳に悪い影響を与えますから、絶対にやめましょう。また、一人一人が、大人や友達にすすめられてもきっぱり断れるように、断り方を練習しておきましょう。



来年も、また元気な笑顔を見せてください！