

# ほけんだより ~12月号~

もうすぐ待ちに待った冬休みです。冬休みは、クリスマスやお正月…、楽しい行事がいっぱいですね。外は吐く息も白くすっかり冬の時季ですが、寒い冬でも元気に過ごしましょう。

## ★12月の保健目標★

### こころ けんこうな心ですごそう

この時季になると、なぜかとても寂しい気持ちになったりすることはありませんか？曇り空の日や葉のなくなった木の枝が揺れる風景を見ているだけで、ちょっぴり寂しくなったりするものです。クリスマスから暮れに近づいてくるこの時季は、だれもがこんな気持ちになるそうです。人間の心持ちというのは不思議なもので、周囲の風景がどんより暗くなるだけで気持ちも変わってしまいます。



### ☆こころのリラックス方法~こころを晴れやかに落ち着いた気持ちにするには?~☆

☆**わら**笑う…笑うことで**ストレス**がやわらぎます。

楽しい会話や、楽しい本やテレビ・映画などを観て笑うのもいいですね。

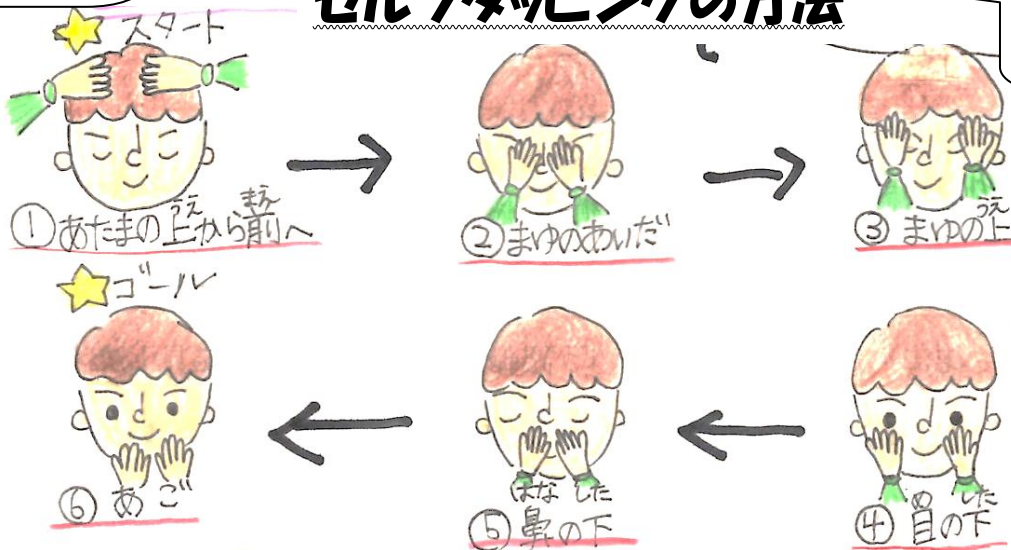
☆お風呂にゆっくり入る…ぬるめのお風呂にゆっくり入ると**リラックス**します。

40度くらいのお風呂の温度がおすすめです。

☆**セルフタッピング**…スポーツ選手なども行っている、顔を指で軽くふれるだけで**心を落ち着かせることができるリラックス方法**です。

12月の保健指導でも紹介する予定です。

### セルフタッピングの方法



ゆびさき指先でやさしくトンとふれましょう。(30秒ずつ)

# ノロウイルス、インフルエンザが流行する季節です。

※ 必ずお読みください

## ◆家を出る前の健康観察について

ノロウイルスやインフルエンザは、早めの受診、対応が必要です。顔色や食欲など、朝必ずお子さんの健康観察をお願いします。特に、感染性胃腸炎の主症状「腹痛、下痢、おう吐」、インフルエンザの主症状「熱、寒気、関節の痛み」などがある場合は、登校前に必ず医療機関を受診し、医師の指示に従ってください。



## ◆欠席の連絡について

感染症が流行しやすいこの時期は、校内の感染症の流行状況を把握し、迅速な対応を行う必要があります。そのため、体調不良等で欠席をする際には、どんな症状や状態か、具体的に御連絡をお願いします。

例) かぜ → ○せき、鼻水  
体調不良 → ○腹痛、下痢、吐き気  
熱 → ○熱 37.8度

## ◆給食当番について

感染性胃腸炎の主な原因菌であるノロウイルスは、感染力が強いのが特徴です。下痢等の症状がなくなった後もしばらく、便の中にはウイルスの排泄が続きます。このため、ウイルス性胃腸炎に罹った児童は、登校を再開してから2週間は、給食当番を控えさせることにいたします。

校内での流行を防止するため、御理解と御協力をお願いします。

トイレ後の石けんによる手あらいの徹底についても、御家庭でも御指導ください。

## ◆緊急連絡先について

連絡先が変わった場合には、新しい連絡先をすみやかに担任までお知らせください。保護者の方と連絡がとれなくて大変困ることがあります。また、緊急連絡時の携帯電話等についても、すぐに連絡がつく状態にしておいてください。

## ◆おもな感染症の出席停止期間について

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日を経過するまで

感染性胃腸炎(ウイルス性胃腸炎)…病状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めるまで

マイコプラズマ肺炎…病状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めるまで

学校からお渡しする受診報告書(緑色の紙)に保護者の方がご記入いただき、登校を再開する日に御提出をお願いします。



## 冬休み歯みがきカレンダーについて

冬休みの歯みがきカレンダーを作成したので、終業式の日に配付します。冬休みも1日3回きちんとみがけるといいですね。12月23日～1月5日まであります。1日3回歯みがきができたら色をぬって、3学期が始まったら担任の先生に提出してください。

(保護者の皆様へ) 歯みがきカレンダーにコメント欄を設けさせていただきました。歯みがきの見届けも、コミュニケーションを図る良い機会だと思っておりますので、御協力よろしくお願いたします。

