

ほけんだより

令和6年1月号
高岡市立野村小学校

新しい一年がスタートしました。
みなさんは、今年目標を立てましたか。どんな目標を達成するにもコツコツと努力を積み重ねることが大切です。そのためには、健康な心と体が必要です。
今年一年、けがや事故、病気に気を付けて過ごしましょう。



3学期もインフルエンザにご注意を！

野村小学校では先月、たくさんの方がインフルエンザにかかり、お休みしました。
インフルエンザは、風邪と違って感染力が強く、1～2日であつという間にクラス内や家庭内で感染が拡大します。
ご家庭でも手洗い、部屋の換気、バランスのとれた食事等、規則正しい生活を心がけてください。
朝から不調を訴えるお子さんもみられますので、登校前の家庭での健康観察をお願いします。体調の悪いときは、熱がないかどうかを確認し、無理に登校せず、ゆっくり静養してください。

インフルエンザの出席停止期間

発症した後**5日**を経過し、かつ、解熱した後**2日**経過するまで登校できません。
※1
※2
※1 発症(発熱)した日を「0日目」と数えます。
※2 解熱した日を「0日目」と数えます。

インフルエンザ と 風邪 の違いは？

	インフルエンザ	風邪
発熱	高熱 (38℃以上)	通常は微熱 (37～38℃)
主な症状	せき、のどの痛み、鼻水、関節痛、筋肉痛、全身の倦怠感 など	せき、のどの痛み、鼻水、頭痛 など
症状の進行	急激	ゆっくり

自分でできる予防法

規則正しい生活で免疫力を高め、室内の温度と湿度にも注意して、ウイルスが過ごしにくい環境を作りましょう。正しい手洗いでウイルスを除去することも忘れずに。インフルエンザにはアルコール消毒も有効です。

インフルエンザと診断された場合は、速やかに学校へ連絡してください。
インフルエンザが治り、再登校される際には、「治ゆ報告書」を忘れずお子さんに持たせてください。「治ゆ報告書」は学校のホームページからダウンロードできます。ダウンロードできない方は学校へ連絡してください。

水分補給でカゼ予防

冬

はついつい水分補給を忘れがち。
でも、体が水分不足で乾いてしまうと、カゼをひきやすくなります。

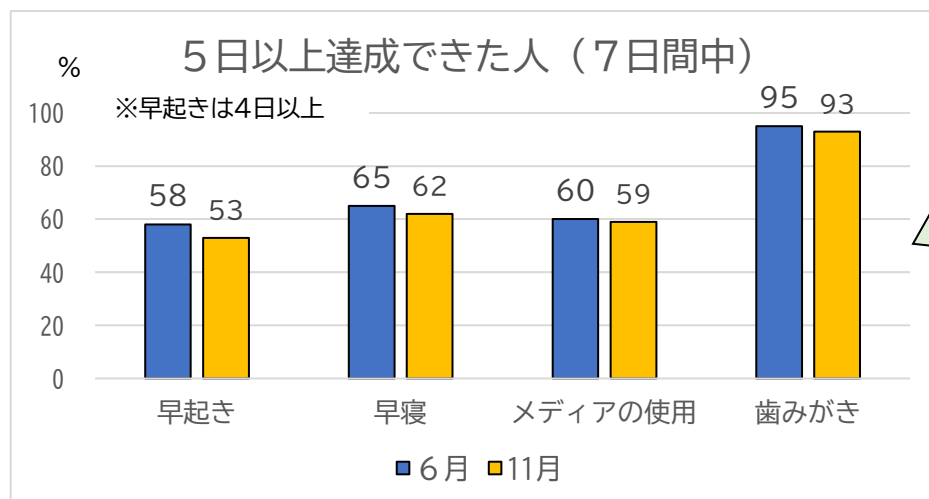
鼻やのどの粘膜の下には、「線毛」と呼ばれる小さな毛のようなものがビッシリと生えています。鼻や口から入ったウイルスは、粘膜でキャッチされ、線毛によって体の外へ運び出されます。

ところが、空気が乾燥している冬に水分補給を忘れると、粘膜が乾き、線毛がうまく動けなくなってしまう。すると、ウイルスが体の中に入り込み、カゼをひきやすくなってしまいます。

冬も水分補給を忘れず、しっかりカゼ予防をしましょう。

第2回 家庭学習・健康づくりがんばりカード集計結果(11月実施)

早起き	登校する1時間以上前に起きた人
早寝	1・2年は9時、3・4年は9時半、5・6年は10時までに寝た人
メディアの使用	平日は1時間、休日は3時間以内にした人
寝る前の歯みがき	みがき残しがないように磨いた人



第1回の6月とあまり変わりませんが、全ての項目で達成率は下がりました。
寒くなると、なかなか布団から出られず起きる時刻が遅くなりがちです。朝ごはんをしっかり食べ、排便をする時間をしっかりととれるといいですね。

<保護者の方からお子さんへのメッセージ>

テレビがついていない時間が増えたことで、^{じかん}家族の団らんが増えてうれしかったです。

小さい頃からむし歯に気を付けてきました。^{ほんにん}本人にもその意識がでてきたようでうれしいです。ピカピカの白い歯を大切に守ろうね。



- ★次回、「家庭学習・健康づくりがんばりカード」の第3回の実践を2月22日(木)~28日(水)に行います。
- ★今年度最後の取組となります。ぜひ、親子で一緒に取り組み、励ましの言葉をいただけたらと思います。

香りに配慮をお願いします

「香りの害」をご存じですか。

「香害(こうがい)」とも呼ばれ、芳香剤や柔軟剤等の香りによって、気分が悪くなったり、アレルギーを発症したりする健康被害のことを指します。めまいや吐き気、くしゃみ、鼻水、頭痛、全身の倦怠感等の症状がみられ、アレルギー体質の人たちは特に敏感に感じ取ってしまいます。

香りの感じ方には、個人差があります。自分にとって快適な香りでも不快に感じたり、体調を崩したりする人が周りにもいるかもしれません。

本校では、給食当番が終わった後、エプロンを洗濯するために持ち帰ります。次の人が気持ちよく使用できるように、柔軟剤の使用を控えるなどのご配慮をお願いします。同様に学校の貸し出し用の体操服や下着等を洗濯して返す際にもご協力をお願いします。

