



令和5年2月3日
大田区立東糀谷小学校
校長 菊原 寛之
保健室

毎日とても寒い日が続いています。2月3日は節分です。2月4日は「立春」と言い、暦の上では冬から春に季節が変わります。暖かい日もあれば、寒さが厳しい日もあります。防寒対策をしっかりと、外と中で過ごすときの服装を調整し、毎日元気に過ごしましょう。



2月の保健目標

心の健康について考えよう



ウイルスは 外〜っ！



健康は 内〜っ！

できているかな？

心の健康チェック

やさしさでピンコ



いつもの自分を振り返って、
○をつけてみましょう。
△はまわるかな？

保護者のみなさま

毎日厳しい寒さが続いていますがお子様の体調はいかがでしょう。

本校では、1月にインフルエンザによる欠席者が段々増えてきて、今週は学級閉鎖をするクラスもありました。また、冬場は感染性胃腸炎も流行しやすいと言われています。

引き続き「朝の健康観察、手洗い、うがい、マスク、換気など」感染予防をしていただき、**朝の健康観察でいつもとお子様の様子が違ったり、風邪症状があったりする場合は、無理せずゆっくり自宅で休養するようにしてください。**感染防止への御理解・御協力をよろしくお願いいたします。

たいせつ
大切なのは
ほおん ほしつ
・保温・保湿
まいよう
・栄養
すいみん きょう
・睡眠・休よう



ぐあい わる
具合が悪いときは
はや やす
早めに休もう

スポーツ振興センターの申請漏れはありますか？

学校の管理下（授業中、宿泊学習など課外活動中、休憩時間中、通学中など）でけがをした場合、スポーツ振興センターの災害給付金の対象となります。

今年度に学校管理下内でけがをし、受診をしたと確認したお子様には、スポーツ振興センターの書類をお渡ししています。

もし、受け取っていない場合や、申請をお忘れの方がいらっしゃいましたら、保健室まで御連絡ください。

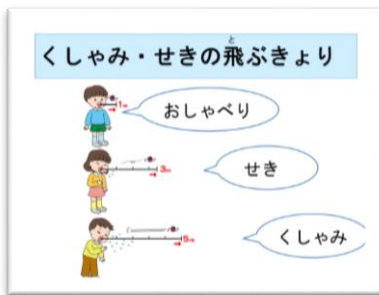


問い合わせ先
養護教諭 宮崎
03-3742-6466



「咳エチケット」って何？

1月の発育測定時に、1～6年生各クラスで10分程度「咳エチケット」について保健指導を実施しました。保健指導時の写真と、実際に使用した指導スライドで内容を御紹介します。ぜひ御家庭でも「咳エチケット」についてお話いただけると幸いです。



何も予防しなかったらウイルスがこんなにとびます。
おしゃべり: 1m
せき: 3m (しかも時速200Km≒台風の速さ)
くしゃみ: 5m (しかも時速300Km≒新幹線の速さ)

と言ってもやってみないとわからない！ 実際に、やってみました！ リボンの長さが飛沫の距離。何も予防せずにせきやくしゃみをしてしまうと、教室全体にウイルスがとんでしまうとわかりました。



せきが出そうになったら

ハンカチやティッシュで口をおおう

服のそでで口をおおう



というわけで、咳やくしゃみが出そうになったときは、①ハンカチやティッシュで口をおおう、②服のそでで口をおおうなど、「咳エチケット」で飛沫が飛ばない工夫をすることが大切です。

