



高浜市立港小学校
令和3年12月
No. 9
おうちのひとといっしょに
読んでね。

今年もあと一か月となりました。みなさんにとっては、冬休みにクリスマスと、お楽しみがいっぱいの月ですが、かぜなどで体調を崩してしまったりは台無しです。規則正しい生活と、かぜ・インフルエンザやコロナウイルスの予防に心がけて元気に楽しく生活をしていけたらいいですね。



かぜなんてひかないぞ！～かぜの予防のステップ～

11月は、今までよりかぜで体調を崩した子や欠席する子が増えました。これからは、高い熱がでるかぜ・お腹が気持ち悪くなるかぜが、一番流行する時期です。かぜにかかりにくくするために、かぜ予防のポイントを覚えておきましょう。

クイズ

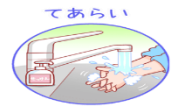
正しいうがいは？

- ① ガラガラうがい2回
- ② ぶくぶくうがい5回
- ③ ぶくぶくうがい1回してからガラガラうがい3回

ステップ1 自分の中に入れない。

自分の中に菌やウイルスを入れないように

- ・こまめに手洗い
- ・帰った後にうがい
- ・外ではマスク



を必ずするようにしよう。

ステップ2 菌やウイルスに負けない体を作る。

菌やウイルスが体に入ってきたときに体の免疫という力が戦います。免疫に力がなければ菌やウイルスに負けて病気になるてしまいます。その力を蓄えるために

- ・しっかり睡眠をとる
- ・栄養たっぷりの食事をとる
- ・運動をする



ようにしよう。

クイズ

必要な睡眠時間は？

- ① 8～11時間
- ② 6～8時間
- ③ 4～6時間

クイズ

ひととの距離は？

- ① 50 cm
- ② 200 cm
- ③ 20 cm

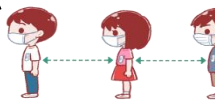
ヒント

100 cm = 1 m

ステップ3 周りの人へ広げない。

自分だけでなく、自分の周りの人たちも病気に罹らないために

- ・こまめに換気をする
- ・距離を保つ
- ・体調が悪い日は休む



窓は対角線に開けるとより効果があるよ！



ようにしよう。

クイズの答えは1階の掲示にあるよ！探してみよう！

寒い冬に負けない服装を選ぼう！

11月から急に気温が下がり、寒くなってきました。特に朝・夕と昼の温度差は10℃近くある日もあり、と暖かくしてきたら、昼が暑く汗で冷えてしまったなんてことも……。体を冷やさない方法を知って、より寒くなる12月の服装を考えていきましょう。



○ 3つの首（首・手首・足首）をしまう。

→首は皮膚が薄く冷えやすい場所です。冷やさないように隠しておきましょう。

○ おなかを冷やさない

→おなかには大切な体の機能がいっぱい！おなかを冷やさないように、より温めるようにしておきましょう。

○ 重ね着をして調整できるようにする

→着過ぎは動きにくく、暑くて汗をかくとかえって体が冷えてしまいます。運動前に薄着になる、風の強いところへ出る際に風を通しにくいジャンパーを羽織るなど、上手に重ね着をしていきましょう。



今年の治療、今年のうちに・・・



12月に入り、今年も残り一か月となりました。

歯科検診の受診のすすめ用紙を配ってから、だいぶ時間がたちました。受診のすすめ用紙を受け取ったものの、後回しになっている人はいませんか？年末年始は病院もお休みの所が多いので、できるだけ冬休み前から病院を受診するようにしましょう。

保護者の方へ

「行ってらっしゃい」のその前に朝の健康チェックをおねがいます。

今年も健康チェックのご協力をありがとうございました。先月から急激に風邪をひくお子さんが増えてきましたが、咳等の症状を考慮し早めの受診や念のための欠席にご協力くださり、ありがとうございます。新型コロナウイルス感染症は収まってきているとはいえ、まだ続いていくと思われます。引き続き、朝の健康チェックをお願いします。お子さんに、いつもと違う様子はありますか。元気に学校で過ごせるよう朝の出発前の声かけをお願いします。

- 顔色は悪くないか
- 食欲はあるか（朝食を残さなかったか）
- 熱やだるさはないか
- 睡眠不足ではないか
- 頭痛や腹痛はないか
- のどの痛みや咳はないか
- 下痢や便秘をしてないか
- 元気はあるか（表情が暗くないか）



色覚検査

昨年度と同様に4年生のみの実施で進めています。今年度も、希望調査は行いませんが、4年生で検査を希望される場合は、担任または養護教諭までご相談ください。（1月の身体測定時に実施予定です。）

※先天色覚異常は男子の約5%（20人に1人）、女子の約0.2%（500人に1人）の割合にみられます。色が全く分からないというわけではなく、色によって見分けにくいことがある程度と言う場合が多く、日常生活にはほとんど不自由はありません。しかし、状況によっては色を見誤って周囲から誤解を受けることや、色を使った授業の一部が理解しにくいことがあるため、学校生活では配慮が望まれます。本人には自覚のない場合が多く、児童生徒等が検査を受けるまで、保護者もそのことに気付いていない場合が少なくありません。治療方法はありますが、授業を受けるに当たり、また職業・進路選択に当たり、自分自身の色の見え方を知っておくためにも大切な検査です。