

ほけんだより 1月

北区立王子第一小学校
令和4年1月11日
保健室



12月、校庭で児童集会があり、「今日半そでの人」と呼びかけがあった時、30人近くが、立ち上がりました。半そで短パンの人もいました。うわぎをじょうずにぬいだり、着たりして、外で思いきり遊ぶ時は、薄着でいられるとよいですね。かぜを引かない程度に、厚着になりすぎないように、衣服を調節しましょう。

今年も、コロナウイルス対策をしているためか、他の病気がほとんどはやらなくなっています。出席停止の病気の連絡も、今年度は、手足口病やおたふく（流行性耳下腺炎）、水痘（みずぼうそう）が少しあっただけです。例年なら、こうした病気は何人も連絡がありますし、インフルエンザ、溶連菌感染症、感染性胃腸炎も多く報告されますが、今のところありません。

RSウイルス（乳幼児）が、夏に流行したとのニュースもありました。これは、昨年コロナウイルスが大流行していたためはならず、今年になって、はやったとのことでした。昨年、インフルエンザが全く流行しませんでした。さて今年は、どうなるのでしょうか。



1月の健康目標

かぜ・インフルエンザ よぼう を予防しよう

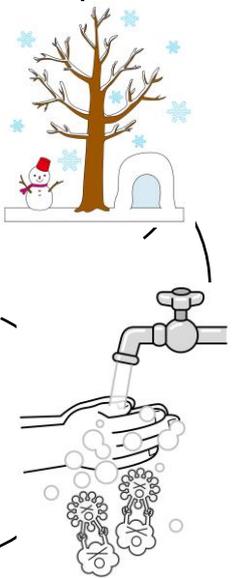
コロナウイルスもインフルエンザウイルスも「ウイルス」という点は一緒なので、予防も同じです。●こまめな手洗い●マスク●体温チェックを続けましょう。



せっけん^①で手洗いしているかな？
ほけんいいん会で手あいカードをつかって、しらべました。

●学校にきたとき●休みじかん●トイレのあと、せっけん^①で手をあらったか？

たくさんの方はまもっていましたが、さんねんながら、水だけであらっていた人、あらわなかった人！！もいました。今でこそ、しっかりせっけん^①で手あらいするしゅうかんをみにつけてほしいです。



じょうずに、はなをかもう！

- × つよくかむ
- × 右と左、いっぺんにかむ
- × ティッシュをぐちゃぐちゃにしてかむ



- ◎ やさしくかむ
- ◎ 右と左、こうごにかむ
- ◎ ティッシュをたたくでかむ

れんしゅうしよう



鼻がたまったらままでは口呼吸ができません。耳をいためないようにやさしくかみましよう。

★★★★★東京都教育庁から、新型コロナウイルスに対する、チェックリストが配られましたので、保護者用・児童用の2種類を添付します。各自チェックしてみてください。★★★★★