

ほけんだより

令和7年11月28日
小田原市立千代小学校 保健室

寒い日が多くなりました。朝晩の極端な寒暖差により体調の管理が難しい時です。冬を迎える準備をしましょう。

インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症やかぜ、感染性胃腸炎など、感染症への対策は今まで続けてきた<かからない><うつらない>ために出来ることをする。そしてかかってしまった時には<うつさない>ようにする。自分で出来ること、みんなですることを実践していきましょう。

☆健康に過ごすために…☆

☆かからない、うつらない、うつさないために☆
マスクの着用(口・鼻)、咳エチケット、手洗い、手指消毒、換気、適切な距離で話すなど考えましょう。

免疫力を高めるポイント

食事



バランス良く、3食きちんと
とることが大切!

睡眠



夜ふかしをせず、心身の疲れを
しっかりとろう。

運動



適度に体を動かすことで
ストレスの解消にも!

体温



体温が低いと抵抗力もダウン…。
お風呂などで温まろう!

笑顔



なんと笑うだけで免疫力アップ!
いつも笑顔を忘れずに。

・石鹸で手を洗いましょう。

・手が荒れやすいのでケア
も大切!

かかってしまったら、医師の指示に従い、焦らずしっかり休養して、早く治しましょう



寒い時期は
寒期



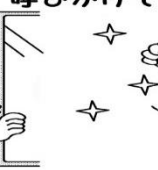
乾季
乾いた季節



空気の入れ換え
換気



喚起
呼びかけて



気持ちいい空気に喜びを!
歓喜しよー!



学校保健安全委員会

今年度の学校保健安全委員会のテーマは
「安全で楽しい千代小学校」です。

保健委員会で話し合い、危ないと思う状況について動画を取り、全校（各クラス）でその動画を見て、安全に過ごすための話し合いをして、クラスの目標を決めました。今年度はさらに「各自でふりかえり」をしてもらっています。9月に話し合ったクラス目標について「自分は守れたのか？」についてのふりかえりを10月、12月、3月にします。3月には「今までのふりかえり」と一緒に「来年度の行動目標」をたててもらいます。

11月になり、保健委員会で話し合うなかで「心配」なことがありました。それは、みんなで取り組み「安全で楽しい千代小学校」に向かっているはずが、＜廊下を走る児童・左側を歩く児童＞が多いと感じるからです。そこで委員会では休み時間に廊下に出て「右側を歩く、走らない」ことを、啓発していくことにしました。保健委員は自分でプラカードを作り、廊下に出て見守ったり、声をかけたり頑張っています。保健委員の願いが浸透し、廊下の歩き方が良くなることを願っています。

各クラスの目標など、保健室前の廊下に掲示してあります。見に来てください。



保護者の皆様 いつも学校保健活動にご理解とご協力をいただきありがとうございます。全国的にインフルエンザ罹患者が増えているようです。インフルエンザや

新型コロナウイルス感染症、胃腸炎など、寒くて、乾燥しやすい季節になると色々な感染症が流行しやすくなるので、予防対策は継続していきたいと思っています。

衣服の調節を含め、手洗いやマスク着用、密にならないなど自分の状態に合わせてできると思います。また、生活習慣（早寝、早起き、朝ごはん、快便）も整えていることが大切です。体調管理がとても難しいですが、登校前のお子様の様子をみていただき、体調不良が強い場合などは少し家で様子を見てから登校していただくとよいと思います。その際は学校へ連絡（さくら連絡網でよいです）をお願いします。また、いつものように元気で登校しても、その後に体調を崩すこともあります。その場合は早退（お迎え）についてご相談させていただきますのでご承知おきください。

ご家庭でも冬に向けての体調管理（衣服の脱ぎ気）や感染症対策（手洗い、ハンカチの持参など）について確認しあってください。

※冬でも脱水症状を起こします。寒いからと水分を取らないことが原因の一つです。寒くてもジワリと汗はかいています。また、感染や乾燥を防ぐ（喉を潤す）ためにも水分補給は大切です。

学校教育目標

ちからを合わせよく学びつよい心と体をもった子ども