

ほけんだより3月

令和4年3月
西郷小学校
保健室

3学期もあとわずかになりました。6年生は卒業して中学生に、1～5年生は新しい学年へ進級しますね。この1年間を振り返ってみてどうでしたか？新型コロナウイルス感染症対策も大変だったと思います。まだまだ新型コロナウイルス感染症は流行しているので引きつづき感染症対策のご協力よろしくお願いします。

3月の保健目標

健康生活の反省をしよう

今年1年間元気に過ごすことができましたか？
学校生活を元気に楽しく過ごすためには、食事・運動・睡眠
この3つをバランスよく保つことが大切になります。朝ごはんをしっかり食べること・休み時間は体を動かすこと・早寝早起きを心がけることを意識して生活できるといいですね。

心も体も健康な1年をすごせたかな？

☑ チェックしてみよう！

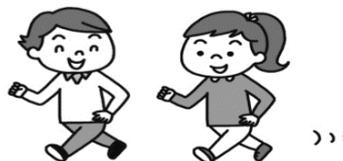
早ね早おきができた



すききらいをせず何でも食べた



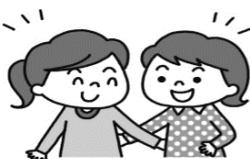
こまめに体をうごかした



せいけつな生活ができた
(歯みがき、手洗い、うがいなど)



友達ちと仲よくできた



ストレスを上手に解消した



② 音の方向を知る



③ からだのバランスをとる



新型^{しんがた}コロナウイルス^{かんせんしやう}感染症^{いちどふ}についてもう一度^{かま}振り返ってみましょう。

症状

- ・ 咳^{せき}・喉^{のど}の痛み^{いた}・鼻水^{はなみず}
- ・ 37.5℃以上の発熱^{はつねつ}
- ・ 重症化^{じゆうしやうか}すると肺炎^{はいえん}

感染経路

- ・ 飛沫^{ひまつ}感染^{かんせん}
(せきやくしゃみ)
- ・ 接触^{せつしよく}感染^{かんせん}
(ウイルスのついた手^てで口^{くち}、目^め、鼻^{はな}をさわる)

予防方法

- ・ 手洗^{てあら}い
- ・ マスク着^{ちやく}用^{よう}
- ・ 換^{かん}気^き
- ・ 手^{しゆ}指^{しゆ}消^{しょう}毒^{どく}
- ・ 毎^{まい}日^{にち}の検^{けん}温^{おん}(体^{たい}調^{ちよう}管^{かん}理^り)

① 手洗^{てあら}い・手^{しゆ}指^{しゆ}消^{しょう}毒^{どく}

外^{そと}から帰^{かえ}ってきた後^{あと}・食^{しょく}事^じの前^{まえ}・トイ^あレ^レの後^{あと}など^てに手^てを洗^{あら}います。石^せけ^んで手^てを洗^{あら}った後^{あと}は、清^{せい}潔^{けつ}なハンカチ^ちで手^てをふ^ふきま^ます。西^{さい}郷^{きやう}小^{しょう}学^{がく}校^{がう}のみなさん^{なか}の中^{なか}には、ハンカチ^ちを持^もっ^ててき^きてい^いない人^{ひと}もい^いるよう^{よう}です。毎^{まい}日^{にち}清^{せい}潔^{けつ}なハンカチ^ちを準^{じゆん}備^びしま^まし^しょう。

② マスク着^{ちやく}用^{よう}

マ^まスク^{すく}をつ^つけ^けるこ^ことで自^じ分^{ぶん}の飛^ひ沫^{まつ}を相^あ手^てにか^かけ^けるこ^ことや相^あ手^てか^から^らの飛^ひ沫^{まつ}を浴^あび^びるこ^ことも少^{すく}な^なく^くな^なり^りま^ます。マ^まスク^{すく}は完^{かん}全^{ぜん}にウ^うイ^いル^るス^すを^とお^おさ^さない^いとい^いうこ^ことは^はで^でき^きま^ませ^せん^んが、マ^まスク^{すく}着^{ちやく}用^{よう}は感^{かん}染^{せん}症^{しやう}予^よ防^{ぼう}の中^{なか}でも最^もも^も重^{じゆう}要^{よう}とさ^され^れて^てい^いま^ます。マ^まスク^{すく}は不^ふ織^{しよく}布^ふマ^まスク^{すく}が効^{こう}果^かが^た高^いとい^いわ^われ^れて^てい^いま^ます。

③ 換^{かん}気^き

空^{くう}気^き中^{ちゆう}には目^めに^みえ^えないウ^うイ^いル^るス^すが^あり^りま^ます。窓^{まど}を^あけ^けて^てき^きれ^れい^いな空^{くう}気^きを^いれ^れ換^かえ^えるこ^ことで、空^{くう}気^き中^{ちゆう}に漂^たぶ^ぶる^るウ^うイ^いル^るス^すの^かす^すを^へら^らすこ^ことが^でき^き、感^{かん}染^{せん}症^{しやう}予^よ防^{ぼう}に効^{こう}果^かが^あり^りま^ます。

④ 毎^{まい}日^{にち}の検^{けん}温^{おん}

毎^{まい}日^{にち}検^{けん}温^{おん}を^するこ^ことで体^{たい}調^{ちよう}の^へん^んか^かを^きづ^くこ^ことが^でき^きま^ます。平^{へい}熱^{ねつ}よ^より^り高^たい^い、い^いつ^つも^もと^と違^{ちが}う^うな^なと思^おう^うこ^こは^は無^む理^りを^せず^ずゆ^ゆっ^っくり^り休^{やす}み^まし^しょう。

は かんせんしやうよぼう こうか
歯^はみがき^がは感^{かん}染^{せん}症^{しやう}予^よ防^{ぼう}に効^{こう}果^かあり!

ウ^うイ^いル^るス^すや細^{さい}菌^{きん}は口^{くち}や鼻^{ばな}を介^{かい}して咽^{いん}頭^{とう}に^{しん}入^いる^るこ^ことが^あり^りま^ます。咽^{いん}頭^{とう}の細^{さい}菌^{きん}量^{りやう}が^ふえ^えるとウ^うイ^いル^るス^すの感^{かん}染^{せん}リ^りスク^{すく}が^あが^ある^るとい^いうデ^でー^でタ^たが^あり^りま^ます。口^{くち}の中^{なか}の細^{さい}菌^{きん}量^{りやう}を^こん^こん^ころ^ろル^るこ^ことが^でき^きれば、咽^{いん}頭^{とう}へ^のウ^うイ^いル^るス^す感^{かん}染^{せん}が^よ防^{ぼう}で^きま^ます。周^{まわ}り^りの^ひまつ^つに^きをつ^つけ^けな^なが^がら^らみ^みが^がい^いて、歯^はも^も体^{からだ}も^も丈^{じやう}夫^ぶな^な状^{じやう}態^{たい}を^{たも}ち^ちま^まし^しょう。

コ^かロ^ろナ^な過^かの歯^はみが^がきの^ポイ^いン^んト

- ① 小^{ちい}さ^いめ^めの歯^はブ^ぶラ^らシ^しを^つか^かう
- ② 口^{くち}を^と閉^ひじ^じて^てみ^みが^がく
- ③ 静^{しず}か^かに^はき^きだ^だす
- ④ 人^{ひと}と^との^きま^まり^りを^たも^もっ^てて^て会^{かい}話^わは^はし^しない

