

2019. 12. 3(火)

どんぐん

No. 1 1

鯖江市神明小学校
保健だより

できているかな？ せきエチケット！



絵をみてどうしたらいいか、かんがえてね。

せき・くしゃみが
できるときは

せき・くしゃみが
でそうになったら

せき・くしゃみ
をしたあとは

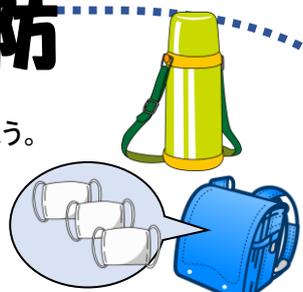


マスクとお茶でかせ予防

◆咳・くしゃみ・鼻水といった症状のある子が増えています。せきエチケットを守りましょう。

◆学校・クラスでインフルエンザが流行し始めたら、マスクをするよう指導します。
いつでもつけられるようにカバンの中に2~3枚準備しておいてください。

◆のどの繊維毛は乾燥に弱く、ウイルスが付きやすくなります。また、かぜのもとになるウイルスや細菌はガラガラうがいをして届かないような喉のちよつと奥のほうにまで入り込んでくっついていきます。そこで、おすすめなのが「ぬるめのお茶をガラガラゴクン！！」飲むだけでもかせ予防になりますよ。かせ予防と水分補給のために毎日水筒にぬるめのお茶を持たせてください。



今年最後の月になりました。みなさん元気に過ごせていますか？寒くなってきましたね。長そで・長ズボンの体操服などを準備し、体調に合わせて調節していきましょう。

この時期心配なのはインフルエンザウイルス。今のところ、鯖江市の学校には入ってきていませんが、おとなりの福井市・や越前市では罹患者が・・・そして、本校でも高熱で休む人が少しずつ増えてきています。インフルエンザウイルスはすぐそこまできています。睡眠・栄養・手洗い・うがいでウイルスをよせつけない体づくりをしていきましょう。

12月はイベントが多く、子どもも大人も忙しいですね。生活リズムがくずれやすいことが、感染症の発症・流行につながります。自分がかからないためにできること、ふだんの生活で何ができているかできていないかを見なおし、元気に2020年を迎えましょう！

★おうちの方へ★

学校は集団生活を送る場です。流行を防ぐためにも下記の点にご協力よろしくお願ひします。

- ① 毎朝のお子さんの健康状態を確認してください。
- ② 学校を欠席する場合は8時までに連絡をお願いします。
- ③ 欠席理由は健康状態を詳しく症状でお知らせください。
「熱〇度・咳・のど痛・頭痛・腹痛・下痢・嘔吐など」
- ④ 熱が38℃以上あり上気道症状(咳・のど痛・鼻づまり)がある場合はインフルエンザを疑い、受診をお勧めしています。
- ⑤ 受診して「インフルエンザ」と診断された場合は、すぐに学校にお知らせください。(AかBかの型や受診した病院名)

インフルエンザの出席停止期間は・・・
「発症後5日を経過し、かつ解熱後2日」

に決められています。診断されたとき、お医者さんに確認してください。無理をして早めに登校してしまうと周りの人にも迷惑をかけることになります。

★ご協力を★



小さくても大事な大事なのち！

かわいくて、あったかくて、個性豊かな・・・

赤ちゃんがやってきました！

～6年生「赤ちゃんとのふれあい教室」より～



10月～11月に、6年生が0才から3才までの小さな子どもたちとふれあう体験が神明小でおこなわれました。今年度はこれまでで一番たくさんの赤ちゃんたちで大にぎわい。そして当日がくるのを楽しみに待っていた6年生たち。子育て支援の方やおうちの方のアドバイスを受け、笑顔でやさしく声をかけたり、自分たちが作ったおもちゃを使って遊んだり、とても楽しそうにかかわっていました。その姿に我々大人もほっこり。和やかでホットな時間を過ごすことができました。準備からいろいろな仕事、後片付けとたくさんのお手伝いも一生懸命してくれた6年生のみなさん、本当にありがとう！



6年生のみなさんや、その経験を聞いてのおうちの方の感想の一部を紹介します。

～1ヶ月～5ヶ月の赤ちゃん勢ぞろい～



～6年生から歌のプレゼント！～



～おうちの方より～

女の子で2ヶ月の赤ちゃんを抱っこさせてもらったと嬉しそうに話してくれました。赤ちゃんのお世話は大変だけど、その何倍も周りの人たちを幸せな気持ちにしてくれます。息子が赤ちゃんだった頃、とても幸せな思いをしたなと思い出しました。今も幸せですが、すくすく育ってほしいと思います。

～ふれあい教室を終えて かぞく まわ 家族や周りの人に 伝えたいこと～

末っ子で育った娘はあまり赤ちゃんにふれあったことがありません。今回この教室に参加して、赤ちゃんの“あたたかさ”にびっくりした様子でした。赤ちゃんの“あたたかさ”を持って帰った娘は笑顔で赤ちゃんのかわいさを語ってくれました。優しい笑顔で話す娘を見て、私の心も温かくなりました。赤ちゃんてすごいですね！

赤ちゃんはかわいくて少し自由でとてもいやしてくれるし笑顔にしてくれる、大切な存在

自分にもあんなに小さいときがあって、その大変さや命の大切さが分かりました。産んでくれて、育ててくれて



★おうちの方へ★

【すこやかチェック(食生活編)の調査の結果より】

すこやかチェック(食生活編)は、バランスのよい食事やお手伝いを促すことで、お子さんの「食の自立」を目指しています。昨年より取組を実施しておりますが、チェック活動を通して保護者の方々から「食事内容を見なおす良い機会となった」というご意見を多数いただきました。また、「自分の食べるものの準備ができるようになった」「食事の後の食器を流しまで運ぶ習慣が身についた」など、家庭の一員としての役割を担えるようになったという声も多く聞かれるようになりました。このチェック活動に熱心に向き合ってくださいましてありがとうございます。豊かな心と体を育むために今後も継続していきたいと考えておりますので、どうか御協力よろしくお願いたします。

栄養教諭の宮澤先生にコメントをいただきました。

