

ほけんだより



高木第二小学校保健室
令和元年度 12月号
発行者 鈴木 孝明
作成者 杉本 彩

今年も残すところあとわずかです。振り返ってみてどんな1年でしたか？今年の目標は達成できましたか？できたことも、あと一歩足りなかったことも、頑張った日々はみなさんをきっと成長させてくれています。寒さも厳しくなりますが運動をしたり、家のお手伝いをしたりして適度に身体を動かしましょう。また、冬休みも生活リズムを崩さずに元気に過ごしましょう。

3つの大切な意味

- ①快適 (気持ちよく過ごすため)**
汚れがたまった部屋で過ごすより、きれいな部屋のほうが気持ちいいですね。
- ②健康 (元気に過ごすため)**
ホコリの中にはバイキンがいっぱい。そのままにしておくと病気になるかもしれません。
- ③耐久 (物を長く使うため)**
汚れを取り除かないと使えなくなる物もあります。いつもきれいにしておけば、長持ちさせられます。

感謝の気持ちをこめて掃除して、気持ちよく新年を迎えましょう。

がおてばうだい

まつどしない かんせんしょうはっせいじょうきょう 松戸市内の感染症発生状況 (主なもの)

10月1日から11月11日までの松戸市内の感染症の発生状況です。()は昨年度同時期の発生数です。冬休みになると外出する機会が増えると思います。外出時はマスクをつける、人ごみを避けるなどの感染症予防をしましょう。うがい・手洗いも忘れずに！

	まつどしない 松戸市内	ほんこう 本校
◆ 水ぼうそう	70名 (28名)	2名
◆ 感染性胃腸炎	21名 (60名)	1名
◆ インフルエンザ (A: 159名、B: 0名、不明: 14名)	173名 (60名)	19名 (Aのみ)
◆ 溶連菌感染症	121名 (185名)	5名
◆ マイコプラズマ感染症	43名 (18名)	2名

<その他にも市内では流行性角結膜炎、手足口病、おたふくかぜ等が出ています>



こんげつ ほけんもくひょう
<今月の保健目標>

よぼう
かぜを予防しよう!



かぜをブロック

マスク → **飛沫感染** から **ブロック**

カゼやインフルエンザに感染している人がせきやくしゃみをするとうイルスが飛び散り、みんなの口や鼻から入ってしまうかもしれません。

手洗い → **接触感染** から **ブロック**

みんなが触るところにはウイルスがいっぱい。汚れたままの手で鼻や口を触ると、手についているウイルスが体の中に入ってしまうかもしれません。

楽しい冬休みにするために

イベントが盛りだくさんの冬休み。元気で楽しめるように、健康には気をつけて

ふ 服装には気をつけて
下着を着て、重ね着をするとあたたかいよ

ゆ ゆっくり入浴しよう
湯ぶねにゆっくりつかって、湯ざめをしないように

や 休みでもやっぱり三食
朝ねぼうせずに朝ごはんを毎日食べよう

す すいみんはたっぷり
夜ふかしが続かないようにしよう

み みんな元気な顔で3学期に会いましょう

冬休みは治療のチャンス

1学期に行った各健康診断の結果、治療が必要なお子さんには「治療のおすすめ」をお渡ししました。まだ受診済みの報告を受けていないご家庭には再度「治療のおすすめ」をお渡しします。

すでに受診が済んでいる場合は「診断結果報告書」のご提出をお願いいたします。行き違い等がありましたらお手数をおかけしますが担任までお知らせいただければと思います。

