

ほけんだより



令和5年12月

家庭数

さいたま市立三室小学校

朝晩の冷え込みが強まり、寒さが身に染みる季節になりました。

学校内では、引き続きインフルエンザや新型コロナウイルス感染症、溶連菌感染症、咽頭結膜熱（プール熱）でお休みする児童がおります。登校する際は、御家庭でも健康観察を念入りに行ってくださいようお願いいたします。また、風邪予防のため手洗いうがいを忘れずに行いましょう。

12月の保健目標：かぜに気をつけよう

学校では、カーテンに霧吹きで水をかけるなどして教室内を加湿しています。かぜ予防のため、うがいをする時は、まずブクブクうがいで口の中をきれいにしてから、ガラガラうがいをするよう御家庭でも御指導をお願いいたします。

◆家を出る前の健康観察について

- ①体温測定（発熱している場合は登校不可）
- ②咳・喉の痛みくしゃみ・鼻水の有無
- ③腹痛や便の状態
- ④倦怠感や息苦しさはないか

◆緊急連絡先について



連絡先が変わった場合には、新しい連絡先をすみやかに担任までお知らせください。保護者の方と連絡が取れず困ることがあります。

自宅や携帯電話だけでなく、勤務先の電話番号もできるだけお知らせください。

◆欠席の連絡について

感染症が流行しやすいこの時期は、校内の感染症の流行状況を把握し、迅速な対応を行う必要があります。そのため、体調不良等で欠席をする際には、どんな症状や状態か、具体的に御連絡をお願いいたします。

- 例) かぜ → ○せき、鼻水
体調不良 → ○腹痛、下痢、吐き気
熱 → ○熱37.8度

◆給食当番について

感染性胃腸炎の主な原因菌であるノロウイルスは、強い感染力が特徴です。下痢等の症状がなくなった後も1週間から4週間くらいウイルスの排泄が続きます。このため、市からの指導をもとに、感染性胃腸炎にかかった児童は、登校を再開した日から2週間、給食当番を控えさせることにいたします。

校内での流行を避けるため、御理解と御協力をお願いいたします。トイレ後の手あらいの徹底について、御家庭でも御指導ください。

子どもの冬の服装

インナー編

重ね着であたたくする意味でも、遊んだ時に体を冷やさないよう汗を吸ってもらう意味でも大事な肌着。冬の肌は乾燥するので、刺激の少ない素材がおすすめです。

アウトナー編

外遊びの時に意外と汚れるので、洗えるものだと便利。フードは遊具などに引っかかってケガをしやすいので注意が必要です。

おすすめはこれ

上下編

たくさん動き回るので、裏起毛やボア素材だと暑くなってしまいがち。動きやすいよう厚手すぎず、汗を吸ってくれるものが良いですね。



体温調節の力が未熟な子どもたちのために、おうちの方も上手な服選びを手伝ってあげてください。

お願い

手や指先、くちびるのあれがひどく、学校へ軟膏薬やクリームを持ってくる場合は、担任へ連絡帳などでお知らせください。

薬やクリームは教室内で塗り、子ども同士での貸し借りはないようにしましょう。
(クリームは無臭・無色のものにしてください。)



< 2年生へ歯科保健指導を行いました >



2年生では「歯に良いおやつを選ぼう」を題材に保健指導を行っています。昔と現代のおやつの内容を比較し、タブレットを用いて歯に良いおやつはどんなものか児童に考えてもらいました。昔の人がよく食べていたおやつには、「甘いものが少ない」「硬いものが多い」「歯につきにくい」という特徴があることを学習しました。授業を振り返り、子ども達からは「おやつを食べるときにはかたいものを選ぶ。」「時間を決めて食べるようにしたい。」といった感想が見受けられました。おやつを食べる時の約束として、①甘い食べ物(飲み物)に注意する②おやつは時間を決めて食べる③食べた後は歯みがきすることを御家庭でも改めて確認していただければと思います。

< 6年生へ保健学習、薬物乱用防止教室を行います >

6年生は、11、12月に保健学習で養護教諭と体育科担当で飲酒の害、喫煙の害について学習しています。

さらに、12月1日(金)は、埼玉県警察本部少年課非行防止班「あおぞら」の方に来校していただき、薬物乱用防止教室を実施します。

冬休みの前に御家庭でも話題にしていただけたら幸いです。

さけ
なんでダメなの? **お酒とたばこ** 



No! **X**

お酒 のう **脳** ないぞう や内臓、二次性徴への悪影響が大きいです。また、若いほど急性アルコール中毒や依存症にもなりやすいとされています。

たばこ わか **若** い ほど依存症になるリスクが高く、がんなどの病気になるリスクもあります。誘われても、はっきりと断りましょう。

♡第2回学校保健委員会を開催します♡

12月7日(木)に第2回学校保健委員会を行います。今回は、本校のスクールカウンセラーの雪田彩子先生に講演をしていただきます。子育てに悩みがある方にはとても参考になる内容となっておりますので、ぜひ御参加ください。以下の用紙をご提出いただくか、お電話、連絡帳での参加申し込みも受け付けております。

<日時・場所> 令和5年12月7日(木) 15:30~16:30 本校体育館

<内容> 本校スクールカウンセラー 雪田彩子先生の講演
演題:「こどもの多様なそだちを支援する」



キ.....リ.....ト.....リ.....セ.....ン
出席票

第2回学校保健委員会に出席します。

児童氏名 ()年 ()組 ()

保護者氏名 ()