

# ほけんだより



令和6年12月

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、引き続きマイコプラズマ感染症や手足口病、新型コロナウイルス感染症などでお休みする児童がおります。登校する際は、ご家庭でも健康観察を念入りに行っていただきますようお願いいたします。また、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ご家庭でもご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咳・喉の痛みくしゃみ・鼻水の有無
  - ②腹痛や便の状態
  - ③倦怠感や息苦しさはないか
- ※体調が悪い場合には体温測定をしてください。

### ◆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季は、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、具体的にご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  
通院 → ○～のため通院

### ◆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、給食当番を控えるようにします。

校内での流行を避けるため、ご理解とご協力をお願いいたします。また、トイレ後の手あらいの徹底について、ご家庭でもご指導ください。

## 子どもの冬の服装

### インナー編

重ね着であたたかくする意味でも、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。



