

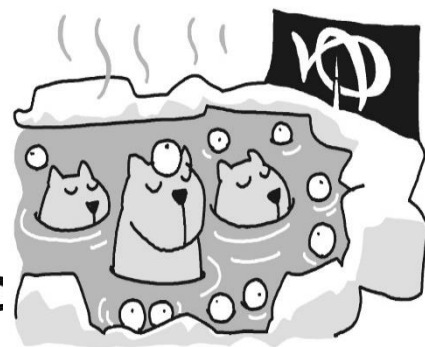
ほけんだより



12月

令和2年もあとわずかになりました。今年は、新型コロナウイルス感染症の影響で、いろいろなことが制限される中でも子どもたちはがんばって学校生活をしてきました。急に寒くなりましたが、運動場で走ったり、縄跳びをしたり、寒さよりも遊びを優先する姿は素敵です。しかし、運動会前くらいからけがで保健室を利用する数がたいへん増えています。例年よりも運動不足になっていますので、意識して体を動かすようにしてくださいね。冬休みまで、元気に学校に来れるように、応援しています。

令和2年 12月
宮池小学校 保健室



6年生全員で命を救う方法を学びました！

<テーマ>「小学生だって救助はできる！命を救う方法をマスターしよう」

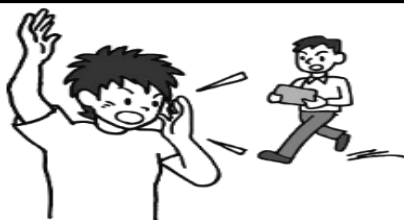
今年度も6年生を対象に半田病院と連携し、「大切な人の命を救う方法」を学びました。保健委員会と代表の児童は事前に一次救命処置の方法を学び、当日は医師や看護師や教師と共に指導者になって友だちに教えることができました。いっしょに体験や、指導をしていただいた保護者のみなさん、ありがとうございました。6年生は、命の大切さを実感できたと思います。いざという時に、勇気を持って落ち着いて行動できるように、今後も忘れないようにしてほしいと思っています。

※一次救命処置とは・・・呼吸が止まり、心臓も動いていないとみられる人への救命の可能性を維持するための処置。病院など施設が整った環境・医師へつなぐまでの大切な行動。

6年生希望者に「あっぱくん(胸骨圧迫練習用)」の貸出をします。

詳しくは、保健室へ聞きに来てくださいね。

◎覚えたことを、家族に伝えて、命の大切さを確認しましょう！



自分の家の近くにあるAEDの場所を確認しておきましょう。「愛知AEDマップ」で検索してみてね。

人がたおれている！！勇気を出して、行動しよう！

- ① 周りの安全確認をする(自分の安全も大事)
- ② 声をかけて、反応を見る(だいじょうぶですか?)
- ③ 反応がなかったら、人をたくさん呼ぼう(だれか来てください)
- ④ 119番とAEDを手配する(あなた119番を・あなたAEDを)
- ⑤ 呼吸をみて、息をしていない・いつもの呼吸でない時はすぐに心臓マッサージを開始する(リズム・強さ・深さ)
- ⑥ AEDは、迷わずつける。電源をいれて、音声の指示に従う。
- ⑦ 心臓マッサージは、救急隊が来るまで続ける。(ひとりでは大変だから、交代してもらうように声をかけよう)

2学期の感染症報告

9月から11月までの感染症による出席停止の状況をお知らせします。感染症になると病院で「感染性疾患出席停止・許可証明書」が出されます。病気や状態によって期間が指示されます。もし、証明書が出ましたら学校へ提出・連絡をお願いします。

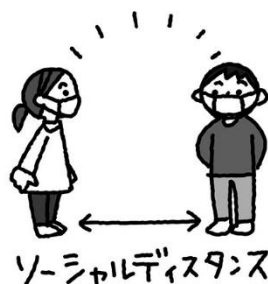
溶連菌感染症：12人 流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）：1人 インフルエンザ：0人

新型コロナウイルスもインフルエンザも

自分にできる感染症対策 しっかり続けることが大事



人と一緒のときはマスク
ひまつを飛ばさない



ソーシャルディスタンス

人との距離をとる
(人混みは避ける)



石けんで手洗い
(定期的にこまめに)



栄養や睡眠をしっかり
体力をつける

「宮池小学校のホームページ」に「先生たちからのメッセージビデオ」があります。

まだ見ていない人はぜひ見てくださいね。

家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合の家庭での注意点

他の家族と部屋を
可能なかぎり
分ける



できるだけ
限られた人が
お世話をする



できるだけ全員が
マスクをつける



こまめに石けんで
手洗いをする



部屋の換気をする



共用する部分
(取っ手、ドアノブ
等)を消毒する

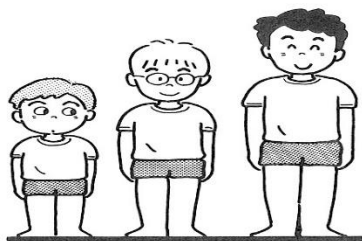


体液で汚れた
リネン、衣服を
洗濯する

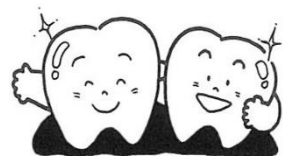


ゴミ(鼻をかんだ
ティッシュなど)は
密閉して捨てる





2 学 期 の 統 計



<身体測定の平均>

<歯科の状況>

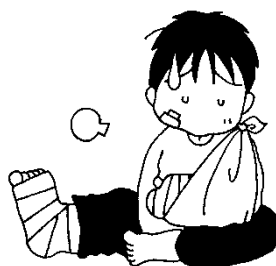
(6月との比較)	身長：男子 (cm)	体重：男子 (kg)	身長：女子 (cm)	体重：女子 (kg)
1年	118.9(+1.9)	22.6(+1.1)	117.9(+1.8)	22.0(+0.8)
2年	124.6(+1.6)	25.8(+0.8)	123.5(+1.7)	24.7(+0.7)
3年	130.4(+1.4)	29.7(+1.0)	129.2(+1.6)	26.6(+0.7)
4年	135.2(+1.0)	32.8(+1.1)	136.3(+1.9)	31.5(+0.8)
5年	141.5(+1.5)	36.2(+1.1)	142.2(+1.6)	36.0(+1.0)
6年	145.3(+2.1)	37.8(+1.4)	150.4(+1.7)	41.4(+1.5)

12/18 現在	むし歯 あり(人)	治療完了 (人)
1年	17	15
2年	22	15
3年	27	20
4年	21	14
5年	17	8
6年	11	6

<保健室の利用状況 (9月~12月18日)>

	けが(人)	病気(人)	合計(人)
1年	77	18	95
2年	114	27	141
3年	102	56	158
4年	107	97	204
5年	79	83	162
6年	82	176	258
合計	561	457	1018

男子:552人
女子:466人



<病院へ行った けが人>

9月: 6人
10月: 6人
11月: 11人
12月: 5人
合計: 28人

<病院へいったけが: 症状別>

- ・骨折(11人)・捻挫(6人)・顔面(3人)
- ・歯(2人)・打撲(2人)・切り傷(2人)
- ・打撲(2人)・その他(2人)

2学期は、「がんばってやったけど…勢いで」、
「歩いていて転んだだけなのに…」と、まさかの
大けがになってしまったことが目立ちました。

今までに前例がないほどのけが人の増加は、体を
動かす機会が減ったためかも知れませんね。

令和3年は、けががへりますように・・・。

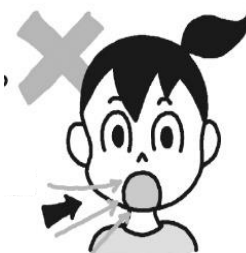
けがをしてしまった人は、早く治りますように！



★あなたは、「口呼吸」？「鼻呼吸」？★



ずっとマスクをしていると、知らない間に「口呼吸」になっていることがあります。口呼吸は口の中がかわき、冷たい空気やウイルスなどが、そのまま体の中にすいこまれます。そのために、かぜをひきやすくなったり、むし歯ができやすくなったりします。「鼻呼吸」は鼻の中でしめった空気になり、鼻毛でほこりやウイルスなどが取りのぞかれます。冬休みの間に、「鼻呼吸」を意識して生活してみましょう。



冬休み生活チェックをします。自分が苦手なことを改善しよう！



生活リズム点検で、○がつかない項目はありますか？冬休み中も生活リズムをくずさないようにして、3学期をむかえましょう。特に自分の苦手な項目を特にがんばって取り組んでくださいね。毎日取り組むことで、体は自然に覚えていきます。生活リズムをかえるためには、保護者の協力が必要です。声かけとともに、いっしょにチャレンジをお願いします。

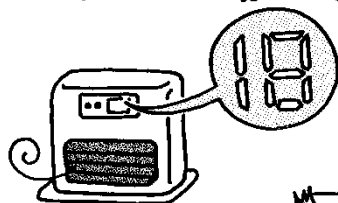
点検期間：12月24日(木)～29日(火)
1月 1日(金)～ 6日(水)
1月7日(木)の始業式の日にはカードを
学校へ持ってきてください。



ゲームなどのやりすぎに 注意！

乾燥 注意報 発令中

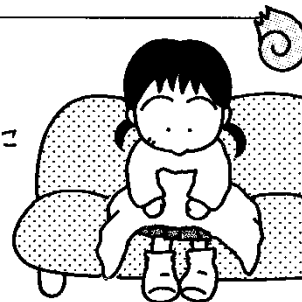
設定温度を高くしすぎない



室温は、
18～20℃を
保つように…。

頭寒足熱…

足もとを あたためるように
すると、からだ全体が
あたたかくなるよ。



暖房を上手に利用しましょう

換気を心がける

1時間に1回は、
窓を開けて
空気の入れかえを…。



湿度を保つ



加湿器がなくても、コップ
1杯の水を近くに置いたり、
洗たくものを干すことで
部屋の湿度を保てます。



縁の下の
力持ち？

下着のパワー

服を何枚も重ね着するより
下着をきちんと着た方が
暖かいし、かっこいいね

プラス2℃の保温効果

下着を着ると、上着との間にあたたかな空
気がたまるため、ポカポカ体があたたか
くなります。その保温効果はなんと2℃！

上着の重ね着をするよりも、一
枚の下着で快適に♡

