

ほけんだより 12月

呉市立広南小学校 保健室

23日の終業式が終わると、いよいよ冬休みになります。クリスマスにお正月、冬休みは短いけれど、楽しい行事がたくさんありますね。2学期を気持ちよく終わり、楽しい冬休みにするためにも、まずは心と体の健康が一番です。空気が乾燥していますので、感染症対策を十分に行ってくださいね。



元気マンと
ウイルスを
プロック!

ウイルスは3つの方法でやって来るよ。

空気感染

まど し き きょうしつ ろう か
窓を閉め切ったままの教室や廊下には、
くう きちゅう
空気中にウイルスがフワフワ浮かんでい
るよ。それを吸い込んでしまうかも…。



飛沫感染

せきやくしゃみをすると、つば いっしょ
唾と一緒にたくさんのウイルスが飛
び散るよ。周りの人はそのウイルスを吸い込んでしまうかも…。

接触感染

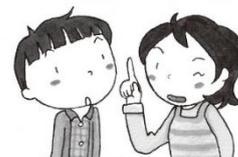
ドアノブや手すりなど、みんなが使う場所にウイルスがついていることがあるよ。そこを触った手で口や鼻を触ると、手についていたウイルスが体の中に入ってくるかも…。

広南小学校でもインフルエンザにかかる児童が出始めています。学校では、手洗いやアルコール消毒、マスク着用の推奨、換気などの対策をしています。ご家庭でも、たっぷり睡眠、たっぷり栄養を心がけ、ウイルスに負けない体づくりをしていきましょう。

12月12日(金)にスクールカウンセラーの岡崎彩先生が来校されます。聞いて欲しい事、困っていること、心配なこと、不安なこと・・・どのようなことでもよいので、お話してみませんか？
広南小学校に10:00~16:45の間おられますので、ご希望のある方は学校へご連絡ください。

保護者の方へ ～ 出席停止について ～

現在、インフルエンザと新型コロナウイルス感染症については、
治癒証明書の提出は不要となっています。医療機関で罹患が確認されましたら、
学校へご連絡ください。その際、「発症日」をおたずねしますので、受診された
医療機関で確認しておいてください。



なお、インフルエンザの出席停止期間は、学校保健安全法により「発症した後5日を経過し、かつ、
解熱した後2日を経過するまで」とされていますので、その期間は自宅で療養してください。

第3回 生活リズムチェック週間

12月1日（月）～5日（金）は第3回目の「生活リズムチェック週間」です。チェックするのは「早ね」「早おき」「朝ごはん」「メディアコントロール」です。今回はチェック週間が終わった後の振り返りで、3日以上「早ね」ができなかったらその理由、「メディアコントロール」ができなかったらどのようなメディアを良く使用していたかを選ぶことになっています。保護者の皆様にも振り返りの入力をしていただきますよう、お願いいたします。



*メディアコントロール・・・学習とは関係のないメディアと接触している時間

- 例えば テレビ《ニュースや天気予報など以外》
- ゲーム
- SNS《YouTube、Instagram、LINE、X、Threads など》
- 電子書籍《漫画、雑誌など》

夜ねる前に強い光を見ると

夜にスマートフォンの画面などから出る強い光を見ていると、光の情報を受け取った体内時計が混乱し「まだ夕方だ」というかんちがいをしてしまうため、体内時計の時間が後ろにずれてしまいます。体内時計の時間が後ろにずれると、夜になっても体がねむる準備をしなくなってしまうので、ねつきにくくなります。

体内時計をずらさないために

ねる前に、スマートフォンやテレビなどのメディア機器を使わないようにします。また、部屋の明かりも体内時計にえいきょうをあたえます。夜になったら部屋の明かりを消して暗い部屋でねることで、体内時計が夜だと感じ取るため、くつずりとねむることができます。