

ほけんだより

令和2年12月 1日 (火)

杉並区立高井戸第四小学校

校長 細川 猛彦

養護教諭 坂田 晶子



寒さとともに、だんだんと日が短くなってきました。1年の中で夜が最も長くなる日を「冬至」と言います。昔から「冬至にはゆず湯に入り、かぼちゃを食べるとかぜをひかない」という言い伝えがあります。実際にゆずのビタミンCやカボチャのビタミンA・カロテンは、かぜの予防に効果があるといわれています。寒い季節に、かぜをひかないようにという思いは、昔も今も同じですね。バランスの良い食事を心がけて元気に過ごしましょう。

保護者の皆さま

学校で体調不良や発熱があった場合は、お迎えに来ていただいておりますが、短時間での迎えにご協力いただきありがとうございます。引き続きよろしくお願ひします。緊急連絡先の変更があった場合には、学校にお知らせください。日中のお仕事中など、携帯電話に出られないこともあるかと思ひます。そのような場合には、職場の電話番号など、必ずつながる番号をお知らせください。ご協力をお願いします。(保健だより裏面もご覧ください。)

冬の肌のトラブル

気温が低く、空気が乾燥している冬は、肌のバリア機能が低下したり、血行が悪くなったりするため、肌にトラブルが出やすくなります。

- ☆乾燥肌：白く粉をふいたようになつたり、かゆみが出たりします。
- ☆あかぎれ：皮ふの奥まできれつが入つて、内側が赤く見えたり、出血したりします。
- ☆しもやけ：赤くはれて痛くなつたりかゆくなります。

【予防対策】

手を洗つた後は、しっかり水分を拭き取りましょう。また、お風呂上がりなどに保湿クリームで肌の乾燥を防ぐとともに、よくマッサージをして血行をよくしましょう。

新型コロナウイルスやインフルエンザに負けない体をつくろう!!

守りの免疫力

ウイルスを体の中に入れない。



<p>ソーシャル ディスタンス</p> <p>人との距離をとる。 人ごみをさける。</p>	<p>手あらい</p> <p>洗い残しやすいところに 気をつける。</p>	<p>マスクをする</p> <p>人と一緒の時には、 マスクをつけ、ひまつを とばさない。</p>
-------------------------------------------------------	-------------------------------------------	-----------------------------------------------------------

せめの免疫力

ウイルスをやっつける

<p>外で元気に遊ぶ</p> <p>しっかり体を 動かして、体力をつけ よう。</p>	<p>十分な睡眠</p> <p>寝ている時に、病気を やっつける力が作られ ます。</p>	<p>バランス良い食事</p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="2181 946 2373 1120"> <p>たんぱく質</p> </td> <td data-bbox="2373 946 2634 1120"> <p>ビタミンA・C</p> </td> </tr> </table> <p>たんぱく質・ビタミンA・ Cを含むものをしっかり 食べよう。</p>	<p>たんぱく質</p>	<p>ビタミンA・C</p>
<p>たんぱく質</p>	<p>ビタミンA・C</p>			

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

<p>他の家族と部屋を 可能なかぎり 分ける</p>	<p>できるだけ 限られた人が お世話をする</p>	<p>できるだけ全員が マスクをつける</p>	<p>こまめに石けんで 手洗いをする</p>
<p>部屋の換気をする</p>	<p>共用する部分 (取っ手、ドアノブ 等)を消毒する</p>	<p>体液で汚れた リネン、衣服を 洗濯する</p>	<p>ゴミ(鼻をかんだ ティッシュなど)は 密閉して捨てる</p>

参考:日本環境感染学会「新型コロナウイルスの感染が疑われる人がいる場合の家庭内での注意事項」、厚生労働省「新型コロナウイルスに関するQ&A(一般の方向け)」

保護者の方へ（重要）

東京都では、新型コロナウイルスが拡大しています。学校も感染予防対策を講じながら教育活動をしているところです。

ご家庭におかれましても、毎日の健康観察と記録用紙のご記入等ありがとうございます。引き続き、新型コロナウイルス感染予防対策へのご協力をお願いいたします。

朝の健康観察

- *朝、検温をし、お子さんが元気かどうか、健康観察記録用紙の記入を保護者の方がしてください。
- *体調がすぐれないときには無理して登校させず、ご家庭で様子をご覧ください。

学校で体調が悪くなった時

- *様子を見ても体調がすぐれず授業に参加できなかつたり、平熱よりも熱が高い場合にはご連絡します。お忙しいかと思いますが、短時間での保護者の方のお迎えをお願いいたします。
- *新型コロナウイルス感染症予防対策として、保健室でも密を避けるために、第2保健室を準備して対応しています。そのため別室で保護者のお迎えを待つこともあります。また、職員がフェースシールドや防護のためのものを着用して対応することがありますので、ご理解ください。

日々の健康管理

- *手洗いの習慣作りやマスク、ハンカチの準備をお願いします。
- *ウイルスに負けない体をつくるためにも、しっかり栄養をとり、早く寝て体を休められるようにご家庭でもお声掛けください。
- *これからの季節は空気が乾燥してきます。こまめに水分補給ができるよう引き続き水筒を持たせてください。
- *学校では、石けんを使っての手洗いを励行していますが、手指消毒のアルコールを使うこともあります。肌荒れ等で使用できない場合は、お子さんに使わないよう話しておいてください。