

保護者用

保健だより

令和2年1月7日
赤池小学校保健室

1月に入り寒さが本格化してきました。いよいよ、インフルエンザや胃腸かぜの流行期を迎えます。予防のため、ご家庭でもうがい・手洗いをこまめに行い、よりよい生活習慣を保っていただきますよう、よろしくお願いいたします。

「チャレンジカード②」に、ご協力ありがとうございます！

9月に実施したチャレンジカード②では、声かけ等、保護者の皆様にたいへんご協力いただき感謝いたします。それぞれの達成率は、下のようになりました。

また、全体の80%以上が花丸の「金賞」をとった児童は450人で、全体の58.1%でした。

早起き	朝ごはん	朝うんち	早寝
71.6%	96.2%	54.8%	73.3%

小学生の健康な生活習慣の確立が、生涯の健康習慣に繋がると言われています。

1月14日の3連休あけから「チャレンジカード③」を実施いたします。チャレンジカードで実践し、改善していただく機会になれば幸いです。



朝は笑顔で送り出して欲しい♡

ある講演会に参加した時、講師の方がこんなことを言われました。

「朝お子さんを学校に送り出す時、笑顔で見送っていますか？」

その次の日に、自分の顔を鏡で確かめたところ、自分は笑顔のつもりでしたが、全然違う真顔で驚いたことがありました。それからは、笑顔で明るく送り出すようにしています。みなさんはいかがでしょう？



インフルエンザの感染拡大を防ぐためには

インフルエンザの感染経路は2つあります。

「飛沫感染」・・・咳などの飛沫を鼻や口から吸い込んで感染する。

「接触感染」・・・ウイルスがついた手で、鼻や口に触って感染する。

感染を防ぐためには、マスクを着用すること。こまめに手を洗うことが重要です。

(学校では給食前の手洗いの強化と、咳の出る児童にはマスクの着用を指導しています。)

・マスクは三層構造の不織布のマスクが感染防止に効果があるそうです。

・手洗いは家庭内での感染率を約半分程度に抑えるとの報告もあります。

ご家庭でもぜひ実践をお願いします。

