



保健だより

第 8 号

令和5年 12月5日

古河第一小学校 保健室

家族の人と読んでね。

もうすぐ冬休みですね。長いお休みは生活リズムが崩れやすいです。特に年末年始は楽しいことがたくさんで、夜更かししたくなってしまう人も多いのではないのでしょうか。冬休み中も早寝・早起き・朝ごはんを心がけて、休み明け元気な姿を見てください。



12月の保健目標『かぜの予防をしよう』 『うがい・手洗いでかぜ予防』

この冬は、感染症に注意して過ごしてください。今年はコロナやインフルエンザだけでなく、咽頭結膜熱（プール熱）や溶連菌感染症など、様々な感染症が出ています。何に対してもまずは、手洗い・うがい大切です。また、急に寒くなったので、服装にも注意して過ごしましょう。

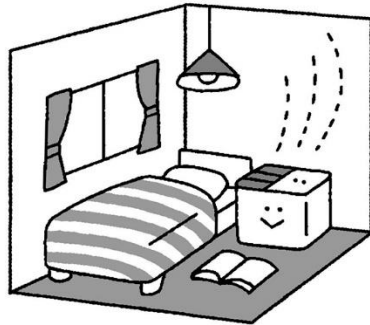
かぜのひきはしめの注意 悪化させないために



とにかく休む
(あたたかくして早寝しよう)



しっかり食べて栄養をとる
(ビタミンCがおススメ)



室内を適度な温度・湿度に
(温度21～24℃、湿度60%前後)

がっこうほけんいいんかい かいさい 学校保健委員会を開催しました

11月24日（金）、学校保健委員会を開催し、出城の会長をはじめとした20名の保護者の方に参加していただきました。今年度は、コミュニケーションやソーシャルスキルをテーマとし、茨城大学の教授である正保春彦先生をお招きしました。前半は、保護者の皆様と教員と一緒にワークショップを行い、後半は、子どもとの関わり方について講話を聞きました。今回学んだことを、学校や家庭で活用していけたらと思っています。

<ワークショップ>

- ・手合わせ
 - ・一歩前へ！
 - ・すごろくトーク
- 他者とかわる、理解する、表現するというコミュニケーションの基本を楽しく体験しました。



<講話>

私たちは過去、現在、未来にかわるがわる意識を向けて生活しています。親は、つい未来のことを心配して声かけしてしまうが、子どもの「今、ここ（現在）」の心に寄り添い、相手基準でとにかく聴きましょう。「心の時制一致」が大切になります。



保護者の方へ

真夜中に 年末年始に 突然の体調不良…そんなときは？

真夜中や年末年始など、医療機関がお休みの時に限って、熱を出したりけがをしたりする子どもたち。いざという時に慌てないよう、相談できる連絡先を把握しておきましょう。



#8000

子ども医療でんわ相談

休日・夜間に受診などの判断を迷ったとき、小児科医師・看護師に相談できます。全国統一の短縮番号です。

#7119

救急安心センター事業

急なケガや病気で救急車を呼ぶかどうかの判断に迷ったとき、専門家からアドバイスを受けられます。

※茨城県の場合は、上記のどちらも24時間365日対応しています。

#7119はおとな（概ね15歳以上）のみ対応可。子ども（15歳未満）は#8000へ。

はやね・はやおき・あさごはん 一小げんきクイズ ⑦

もんだい 風邪のウイルスはどんな環境の時にどんどん増えていくのでしょうか？

- ① 部屋に洗濯物を干している時
- ② 部屋が乾燥している時
- ③ 部屋が暗い時

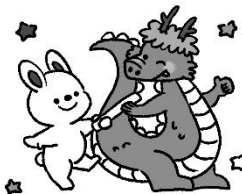
こたえはうらがわ



自分をほめよう、いいところ探し♪

2023年が終わり、新しい年を迎えます。みなさんにとってどんな1年間でしたか？たくさんの活動から、いろいろな気持ちになったことでしょう。すべての体験が、みなさんの成長につながっています。今年一年の中で、頑張ったこと、よくできたことを思い出して、自分をほめてあげましょう。

2024年もすてきな一年になりますように...



いちしょう
— 小げんきクイズの答え

②

かぜのウイルスはへやのくいきかんそうしているときふえていきます。ちょうどよいしつどは、40～60%です。冬の時期は、きおんだけでなく、しつどきにしてみてください。へやなかせんたくものをほすとしつどたかくなり、ウイルスはふえにくくなるといわれています。また、かしつきをつかったり、タオルをぬらしたものをかけておいたりすることもこうかがあります。

さいきん、のどがカラカラでいたという人や、はだかんそうしてきかれてしまっていたという人ひとが多くいます。「加湿・保湿」がポイントです。