

# ほけんだより 12月

相武台東小 保健室  
第8号  
令和4年12月2日

今年もまた、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、感染予防に気をつけた活動が多かったですね。そのような状況でも子どもたちは自分たちでできる感染対策を行い、元気に学校で過ごしていました。そんな子どもたちに元気をもらえた1年でした。

この冬に第8波到来というニュースが流れ、再び感染拡大することが懸念されます。学校でも引き続き感染症対策を徹底し、みんなが健康に過ごしていけるよう努めてまいります。寒くなり様々な感染症が流行する時期となりました。ご家庭でもこまめな手あらいや正しいマスクの着用、体調管理についてご指導をお願いします。

## まだまだ感染症に注意

感染症対策のために手洗いはとても大事です。毎日色々なものを触る手には目に見えないばい菌がたくさんついています。その汚れた手についたウイルスが口や目を通じて、体の中に入り込み、病気になってしまいます。こまめに手洗いをしましょう。洗った後はきれいなハンカチで拭きましょう。

## どうして手洗いは大切ななの？

ドアノブや手すり、机やスイッチなど、みんながさわるところには見えないバイキンがたくさん！



手についたバイキンは、口や鼻、目などから体の中に入って、悪さをします。体を守ろうとする力が弱まっていると、カゼをひいたり病気になったりします。

だから、手洗い。石けんを使って、つめの間、手の甲、指の間、手首までしっかり洗おう。



手を洗ったあとは、きれいなタオルでふいてね

12月も感染予防のために教室では暖房と空気清浄機・加湿器を使用しながら、常時換気をしています。

下着を着用し寒さ対策できる服装を心がけてください。

## 寒さに負けない！ 服装で体温調節



保護者の方へ

お子さんの寒さ対策は厚着や暖房に頼ってしまいがちですね。服装を少し工夫して、脱ぎ着で体温調節ができるように手伝ってあげましょう。

下着を着る

体温を逃がさず、温かい空気をためてくれます。汗を吸い取るやわらかい素材がおすすめ。

上手に重ね着を

厚手の長袖に空気をためるセーター、風を通しにくいジャンパーと素材を生かした重ね着を。

室内と室外を意識

室内も室外も同じ格好だと体温調節の力がうまく働きません。室内では上着やマフラーをぬぎましょう。

気温や部屋の温度、過ごし方に合わせた服装選びを！



## ウイルスを体にいれないために



ウイルスがきらいなことって？

ウイルスがきらいなことを考えてみよう。  
みんなで実行すれば、  
ウイルスに負けず元気に過ごせるはず！

**手洗い** .....  
石けんを使って25秒ほど洗えば、約百万個のウイルスを数百個にまで減らせます

**マスク** .....  
しぶきと一緒に広がるウイルスをとじこめます

**適度な湿度** .....  
インフルエンザウイルスなら、湿度50～60%で感染力が弱まります

**こまめな換気** .....  
空気を入れ替えて、室内のウイルスを追い出します

## 心の健康

今年も新型コロナウイルス感染症により、様々なことが制限され日々の生活の中でも気をつけなければならないことが多い1年でしたね。感染症に対してだけでなく、友達関係や学習面、生活習慣の乱れなどのストレスを感じている人もいないのでしょうか。まだしばらく感染症に気をつけながら、小さなストレスを感じながらの生活が続きそうです。子どもたち自身がストレスとのつきあい方を学んでいくことが大切です。

### ストレスコーピング (ストレスとのつきあい方)

#### 本人ができること

1. 心配なことや悩みがあるときに、周りの人に助けを求め、話を聞いてもらう。
2. ストレス対処法を身につける。

例えば・・・音楽をきく、好きな絵を描く、ぼーっとする、本を読む、テレビを見る、外で遊ぶ など自分に合う、気持ちが良くなる方法をたくさん身につけておくと良いですね。

#### 周り（保護者・友人）ができること

1. 解決のための具体的なアドバイスや手助けを行う。
2. 気持ちにより添い、共感する。



大人も子どもも、どんな時も寄り添い共感してくれると嬉しい気持ちになるものです。どんな気持ちでも共感され、受け入れてもらって初めて本当の気持ちを言ってみようかな・・・と思うこともあります。2学期までの学校生活のことなど、ぜひご家庭でゆっくり話してみてください。