

ほけんだより 11月

令和6年11月1日
立川市立上砂川小学校
保健室

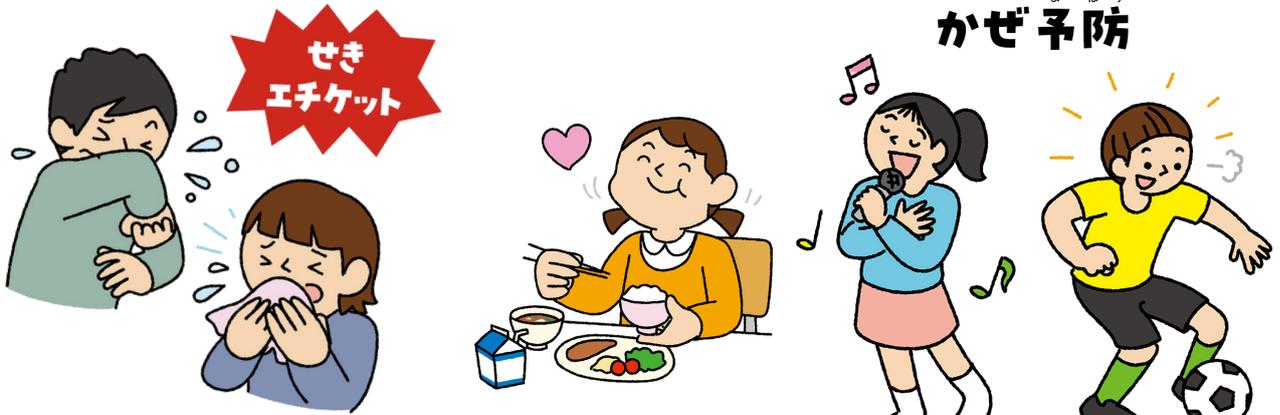
「かんせんしょう」を予防しよう

！せきエチケット

せきやくしゃみが出そうになったら、ティッシュやハンカチで鼻と口をおおいます。急なせきやくしゃみの場合は、できるだけ手を使わないで、そでや上着の内がわで鼻や口をおおいます。

マスクをせずに咳をするとウイルスは1~2m先までと飛んでいきます。気を付けましょう！

ストレスをためないこともかぜ予防

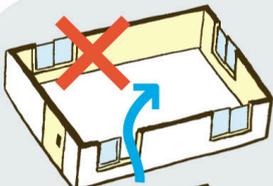


いい(11)くう(9)き

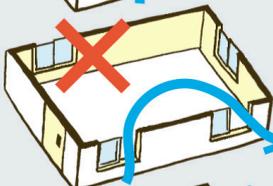
11月9日は換気の日

換気のポイントは？

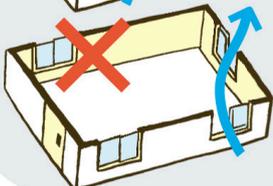
2箇所、2方向、対角線上にある窓を開けると、部屋全体の空気を効率的に入れかえられます！



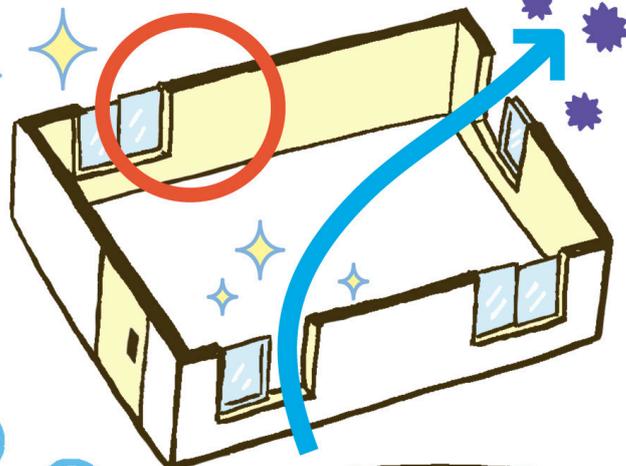
窓を1箇所開けたただくとうまく風が流れない(風の入口と出口が必要)



2箇所でも同じ方向の窓だと新鮮な空気があまり部屋の中を循環せず外に出ていく



2方向の窓を開けても近い位置だと狭い範囲でしか空気が循環せず非効率



風が入りにくいときは入口の窓は小さく開け、出口を全開にするとよい

こんな姿勢で生活していませんか？



ね
寝ころがって
どくしょ
読書をする



した む
下を向いて
つか
スマートフォンを使う



せなか まる
背中を丸めて
つか
タブレットを使う



今日は、いいことあったかな？



「いいこと日記」をつけてみませんか？ 日記といっても、長い文章を書く必要はありません。一日を振り返って、何かいいことがあった日は、手帳やカレンダーにちょこっとメモしたり、印をつけたり、シールを貼ったりするだけでOK。「今日のごはん、おいしかった〜♪」「友達と話が盛り上がった♪」など、うれしかったことや楽しかったことを思い出すと、きっと元気に明日を迎えられるでしょう。一度、試してみませんか？



保護者の方へ

～朝の健康観察をお願いします。～

注目ポイントはココ！

- 朝、スッキリ起きられず、だるそうにしている
- 食欲がない
- 顔色が悪い
(顔色が青白い、または赤っぽい)
- 発熱している(熱っぽい)
- 声に元気がない



お子さんにいつもと違う様子や気になることがあったら、「大丈夫？」「体はだるくない？」など声をかけてみてください。体調が悪いときは無理をさせず、ゆっくり休ませることが大切です。

上砂川小学校 10月の感染症罹患状況

マイコプラズマ感染症：7名 溶連菌感染症：1名

新型コロナウイルス：1名