

ほけんだより

令和2年3月2日 下妻市立下妻小学校

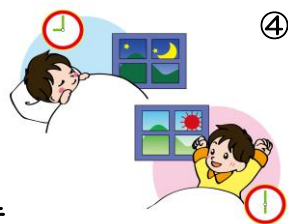
1年間を振り返ってみよう

3月は学年のしめくくりの月です。4月には、1年生～5年生は1つ上の学年、6年生は中学校へとそれぞれの階段を1段上がります。この1年を振り返って、できたところはこれからも心がけ、できなかったところは改善できるようにしましょう。

★「はい」・「いいえ」で答えてみましょう

【からだ・生活】

- ①睡眠をしっかりとった
- ②爪を短く切るなど、身の回りの清潔を心がけた
- ③好き嫌いせず、何でも食べた
- ④毎日排便できた
- ⑤よく運動をした
- ⑥大きなけがをしなかった
- ⑦病気になるなかった
- ⑧よい姿勢を保つことができた



【こころ】

- ①友達と仲良くできた
- ②笑顔でいることが多かった
- ③悩み事を相談できた
- ④いろいろなことに積極的に取り組めた



答えが「はい」だった数

- 【9～12個】健康的な生活ができました。来年度もこの調子で！
- 【5～8個】もう少し健康に気をつけられ、もっと元気で楽しく過ごせるはずです。
- 【0～4個】生活習慣を見直し、健康に過ごせるようにしましょう！

保護者の方へ

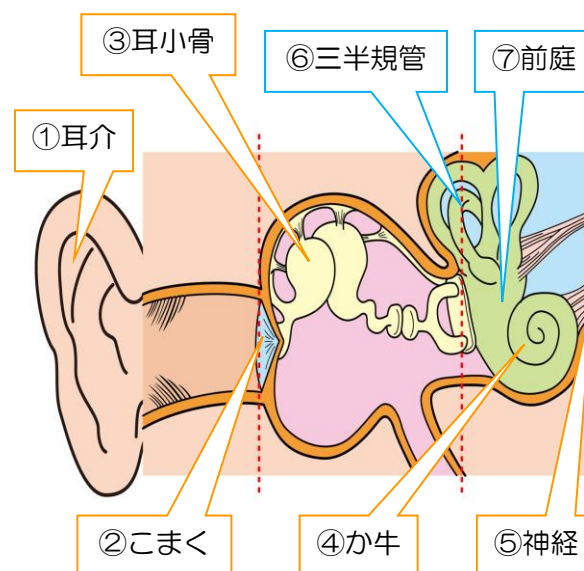
○今年度、健康診断の結果から、「受診のお知らせ」を配付しましたが、まだ受診や治療の確認がとれていない方がいます。**未受診の方は、春休みを利用して受診してください。**

○学校管理下（授業、休み時間、登下校など）でのけがで病院を受診された場合は、日本スポーツ振興センターの給付対象になります。手続きがお済みでない方は、担任まで早めにご連絡ください。（手続きの期限は、けがをした日から2年以内です。）



3月3日は、「耳の日」です。3の字が耳の形に似ていることと、み（3）み（3）の語呂合わせから、「耳の日」と言われるようになりました。ふだん、休むことなく働いている耳のことを考え、耳を大切にする気持ちを思い出す日にしましょう。

耳のしくみとはたらきを知ろう



はたらき① 音をさく

①耳介で集めた音が②こまくをふるわせる。③耳小骨をとおり、④か牛で信号に変えられ、⑤神経を伝わって脳に届き、そこで「聞こえた」と分かる。



はたらき② 体のバランスをとる

⑥三半規管で体の回転を、⑦前庭で体の傾きを感じとる。それらの信号が脳に届き、体が倒れないように手足を動かす。



～耳を大切にするために、気をつけてほしいこと～

耳の近くで大きな音や声を出さない 	耳を叩かない 	耳そうじはやさしくする（耳かきや綿棒を耳の奥まで入れない） 	鼻は「片方ずつ・ゆっくり・少しずつ」かむ
----------------------	------------	-----------------------------------	--------------------------

もしかして？ カゼのあとの中耳炎にご注意！

なんと、約60～70%の子どもが小学校入学までに一度はかかるといわれる「中耳炎」。

のどや鼻の細菌が管を通して中耳に炎症を起こすため、カゼのあとの発症が多い病気です。

ようやくカゼが治ったかな…？というときも、注意が必要です。

こんな症状があれば要注意！

- 耳が痛い
- 発熱
- 耳の違和感
- 耳がふさがったように感じる
- 耳だれ
- 聞こえがわるくなる

症状をきちんと言葉で伝えるのは、子どもたちにとって難しいものです。

機嫌がわるくなる、ぐずる、耳をさわるなどの行動がサインのことも。

変化に気がついたら、なるべく早くに耳鼻科を受診しましょう。

新型コロナウイルス感染症について

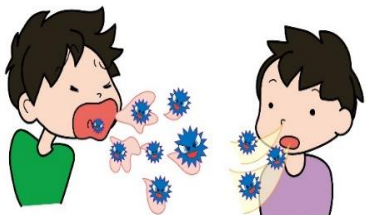
(参考：厚生労働省ホームページ 令和2年2月23日時点版)

新型コロナウイルス感染症とは



- ウイルス性の風邪の一種です。**発熱やのどの痛み、咳が長引くこと（1週間前後）が多く、強いだるさ（倦怠感）を訴える人が多いことが特徴**です。
- 感染から発症までの潜伏期間は、1日～12.5日（多くは5日～6日）といわれています。
- 新型コロナウイルスは、「**飛沫感染**」と「**接触感染**」によりうつるといわれています。
- 重症化すると肺炎になるので注意しましょう。特に、高齢者や基礎疾患のある人が重症化しやすい可能性が考えられます。（新型コロナウイルスにかかった肺炎患者を調査した結果、3分の1～2分の1の方が糖尿病や高血圧などの基礎疾患を有していたとする報告もあるそうです。）

<飛沫感染>



飛沫感染とは、感染した人の咳・くしゃみ・つばなどのしぶきとともに出されたウイルスを健康な人が吸い込むことによって感染します。

<接触感染>



接触感染とは、感染した人がくしゃみや咳を手でおさえた後に、ドアノブや机にさわると、さわった場所にウイルスが付着します。その付着したウイルスに健康な人が手でさわると、その手で目や鼻、口にふたたびさわることにより、粘膜などを通じてウイルスが体の中に入り、感染します。

※新型コロナウイルス感染症については、日々状況が変化しています。内閣官房、文部科学省、厚生労働省などのホームページで最新の情報を確認できます。

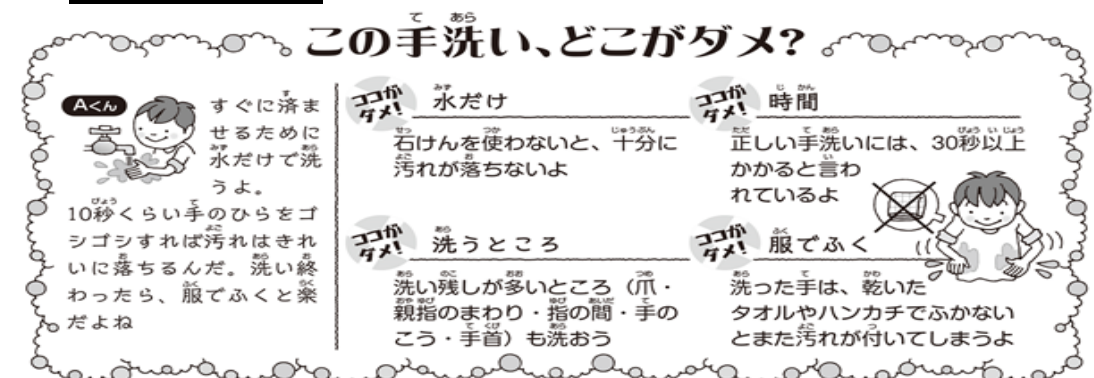
日常生活で気を付けること



1. 感染経路を断つ！

○こまめな**手洗い**が一番の基本！

いろいろな場所をさわることで、知らないうちに手にウイルスなどが付き、自分や周りの人への感染の原因になることがあります。**どんな感染症でも重要な基本の予防策は、「こまめな手洗い」です。**外から帰った時や、食事前、トイレの後などに、**石けんを使って手を洗いましょう。**



○**咳エチケット**が大切！

「咳エチケット」とは、自分の咳やくしゃみの飛沫で、他の人に感染させないために、**マスクやハンカチを使って口や鼻をおさえる**ことです。咳などの症状があるときは、「咳エチケット」をしましょう！

2. 免疫力を高める

免疫力が弱っていると、感染症にかかりやすくなります。また、感染したときに、症状が重くなってしまう恐れがあります。ふだんから**十分な睡眠とバランスの良い食事**を心がけ、免疫力を高めておきましょう。

こんな方はご注意ください

次のような症状や、新型コロナウイルス感染症の流行地域からの帰国、感染者との濃厚な接触があったなどの場合は、**筑西保健所（0296-24-3911）に電話でご相談ください。**

◆風邪の症状や、37.5℃以上の発熱が4日以上続いている

（解熱剤を飲み続けなければならないときを含む）

◆強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある

※高齢者や基礎疾患のある方は、上の状態が2日程度続く場合