



2月の保健目標 よい姿勢ですごしましょう

ほけんだより

保護者の皆様へ お子様と一緒に読んでください。

令和6年2月1日
江戸川区立南葛西第三小学校
校長 佐久間 貴広
養護教諭 田中 萌実

3学期が始まり、インフルエンザやコロナウイルス、胃腸炎など、様々な感染症にかかっている児童がいます。区内でも、感染症流行により学級閉鎖や学年閉鎖となっている学校が多くあります。

学校では、子供たちが健康に過ごすことができるよう、引き続き手洗いの声掛けや換気などの感染症対策を徹底していきます。御家庭でも御指導の程、よろしくお願いします。

感染性胃腸炎について

3学期に入り、嘔吐や下痢での欠席・早退が増えました。この時期に多い感染性胃腸炎は、ウイルス等が原因となり、嘔吐や下痢、腹痛、発熱などの症状を有する病気です。特に、冬はノロウイルスによるものも多いです。

感染性胃腸炎と診断された場合は、出席停止となります。登校再開時には、治癒証明書の御提出をお願いします。

最も重要な予防方法は、手洗いをを行うことです。学校でも給食前や休み時間後などに手洗いの声掛けを徹底しています。御家庭でも予防の行動をお願いします。



嘔吐 基本は手洗い。ウイルス
を体内に入れないことが大切



手洗いは食事の前、
トイレの後には特に念入りに



感染したら安静にして休む。
下痢や嘔吐の後には水分補給を

ノロウイルスについて覚えておいてほしいこと



回復後も2週間程度、便などに
ウイルスが出る→しっかり手洗い



教室などで嘔吐があったら、
すぐに先生に連絡→処理・消毒



汚染された二枚貝などからも感
染。十分加熱されたものを食べる

5・6年生保健指導 「人との距離感」

1月の発育測定前の時間に、5・6年生に向けて「人との距離感」についての保健指導を行いました。指導の内容を紹介します。

人とのきより感って何だろう？

体のきより感

自分の体は自分のものだから、
自分とほかの人とのきよりは
自分で決めていい

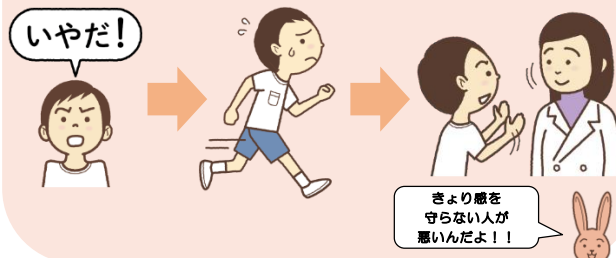


心のきより感

自分の気持ちや考え方は自分
のものだから、どんな気持ち
をもって、どんな考え方をす
るのかは自分で決めていい



人とのきより感が守られないときは、
「いやだ」と相手に言おう。
その場をはなれよう。
安心できる大人に相談しよう。



人との距離感が守られない場合は、

- ① 「いやだ」と相手に伝える
- ② その場を離れる
- ③ 安心できる大人に相談する

・急に触ってくる人がいた
・プライベートなことを聞かれ、
いやな気持ちになった
・距離が近くて「いやだ」と感じた
など

この3点について伝えました。

自分が「いやだ」と感じたら、「いやだ」と言う権利があること、躊躇せずその場を離れてよいことは、引き続き御家庭でも伝えていただくようお願いします。

子供たちの進級や進学に伴い、人との関係が広がることも考えられます。一人一人の考え方や多様性を大切にしつつも、困り感をもった時の自分の身の守り方を身に付けてほしいと思います。

覚えよう!! やってみよう!! 寒い季節の健康生活術



へや なか そと
部屋の中でも外でも、
さむ あ い ふく ちようせつ
寒さに合わせた衣服の調節



そと かえ せつ
外から帰ってきたときは、石けん
であわあわ手洗い、感染予防



かん き いえ がっこう
換気しよう、家でも学校でも!
へや くうき よご まえ
部屋の空気が汚れる前に