

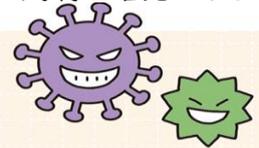
ほけんだより 12月

令和6年11月29日
江戸川区立鎌田小学校
校長 石渡 靖
養護教諭 清水 愛

12月の保健目標 かぜやインフルエンザを予防しましょう。

寒くなって空気が乾いてくると、ウイルスが活発になり、感染症が広がりやすくなります。特に活発になるのは次のようなウイルスです。

- インフルエンザウイルス
- RSウイルス
- コロナウイルス
- ノロウイルス



こうしたウイルスが体の中に入ってきて病気になると、せきや鼻水が出たり、急に高い熱が出たり、頭やお腹が痛くなったりします。ウイルスは人から人へとうつるので、自分や周りの人がかからないように次のことを気を付けて予防するよう指導します。

- 人が大勢いる場所ではマスクをする
- せきエチケットに注意する
(せきやくしゃみが出そうになったら、ティッシュ・ハンカチ、上着の袖などを使って、口や鼻をおさえる)
- 石けんでていねいに手を洗う
- しっかり栄養をとる
- ぐっすり眠る
- 規則正しい生活をする



歯みがきをする
口の中を清潔に保つことで予防できます。毎日必ず歯をみがきましょう。3~6年生は給食後の歯みがきを忘れないようにしましょう。



保護者様

○日本スポーツ振興センター災害給付金制度について

けがをしてから2年以上経過すると時効となり、給付金請求ができなくなります。学校でけがをして病院で診察を受けられた方で、書類が揃っている場合は速やかに学校に提出をお願いいたします(申請をしてから給付決定までに2、3ヶ月かかります)。何かご不明点がありましたらお尋ねください。

○服装について

11月のほけんだよりにも記載させていただきましたが、冬季暖房使用期間中も、十分な換気を継続いたします。室内でも衣服の調節ができるよう、教室内で上衣の着脱ができる服装の工夫等にご協力をお願いいたします。

