



# 保健だより

R5. 12. 14  
早町小保健室



## インフルエンザ流行警報発令中



インフルエンザ・嘔吐下痢等の感染症罹患者が増加しています。

喜界町において、12月4日から12月10日のインフルエンザ報告数が急増し、**注意報**を上回る**警報**が発令されています。また、来週は一気に寒さが厳しくなることが予想されます。感染症対策に加えて寒さ対策も行って、体調管理に気を付けてください。

### 【感染症対策の基本】

- ① **手洗い** (特にノロウイルスはアルコール消毒液の有効性が十分ではないため手洗いによる予防が必須)
- ② **うがい・マスクの着用**
- ③ **換気と保湿** (乾燥しやすい室内では湿度50%~60%に保つことが効果的)
- ④ **バランスのとれた食事と十分な睡眠**

### <保護者の皆様へのお願い>

- ・ 急な体調不良で学校からお迎えのお願いをすることがあります。緊急時に連絡がとれるようにしておいてください。
- ・ 病院で「インフルエンザ」や「感染性胃腸炎」と診断されたら **必ず学校に御連絡ください。**

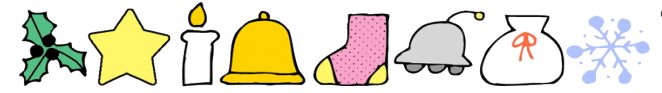
歯科医院	休診期間
林歯科	12/29~1/3 休診 ⇒ 1/4 より通常の診療
ファミリー歯科	12/29~1/3 休診 ⇒ 1/4 午後のみ診療 1/5 より通常の診療
大山ブランド歯科	12/30~1/3 休診 ⇒ 1/4 より通常の診療

### 冬休み中の歯科受診に御協力ください

現在、歯科受診が必要でまだ受診が終わっていない児童は **15名** います。冬休み期間を活用して、歯科受診を進めていただければと思います。年末年始は町内の全ての歯科医院が休診になります。休診前の受診や相談をお勧めします。治療等が終わりましたら、学校にもお知らせください。



## 11月の保健室



### 保健室来室状況 (11/1~11/30)

	件数	内容
けが	9件	打撲2件, 捻挫2件, 目の異常2件, 擦過傷2件, 切り傷1件
体調不良	12件	気分不良7件, 腹痛3件, 頭痛1件, のどの痛み1件

- 感染症の流行が落ち着き、10月と比較して体調不良による来室が半分に減少しました。12月に入り、体調不良による来室が増加しつつあります。
- 病院受診の必要な大きなけがはありませんでした。

### 性に関する指導(5年生)



「性情報と私たち」というテーマで、インターネットに潜む性に関するトラブルについて学習しました。現在、SNS等を通して性被害に遭う小・中学生が急増しています。知らない人とつながることや画像・動画を発信することの恐ろしさを十分に理解した上で、インターネットを上手に利用できるようになってほしいという思いで授業を行いました。

#### <子供たちの感想>

- ・ 簡単に個人情報を書かないように気を付けてインターネットを使いたいと思った。
- ・ これからは、知らない人とゲームをするときは注意するようにしたい。

### 性に関する指導(4年生)



「男女の体の変化」というテーマで、初経・精通等の二次性徴の仕組みや対処法について学習しました。月経については、血液量モデルを見せてどのくらいの血液が出るのかを説明しました。男女一緒に授業を行うことで、お互いの体の変化を知って思いやりをもって接してほしいという思いで授業を行いました。

#### <子供たちの感想>

- ・ 月経や射精が始まる時期は人それぞれちがうので心配しなくてもいいと分かった。
- ・ 精通になって下着が汚れたら、そのまま洗濯機に入れるのではなく自分で洗ってから入れることを覚えておきたい。
- ・ 月経が1週間もあることを初めて知った。月経の時の対応の仕方に気をつけたい。



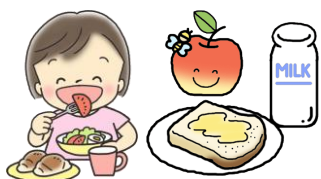


# 保健だよ!

R5. 12. 14  
早町小保健室

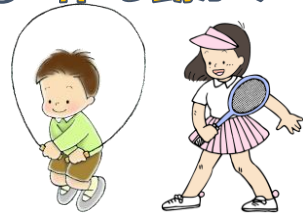
## 冬休みに気をつけてほしい4つのこと

### ① 3食しっかり食べる



特に朝ご飯は1日の元気の源です。食べることで体が目覚め、生活のリズムができていきます。3学期に向けて、生活リズムを崩さないためにもしっかり食べるようにしましょう!

### ② 体を動かす



温かい部屋でゆっくりしてばかりいると、体力や免疫力(ウイルスなどから体を守る力)の低下につながります。感染症予防のためにも、適度に運動をしましょう!

### ③ 十分な睡眠をとる



まずは、朝早く起きて体内時計をリセットすると、夜に自然と眠気が来るようになります。起きる時間が3時間遅い生活を2日間続けると、体内時計が約45分後ろにずれるそうです。冬休みもいつものペースを維持するようにしましょう。

### ④ 感染症に気をつける



インフルエンザ等の感染症が流行しています。冬休みを元気よく過ごすために、手洗いうがいをこまめにするように気をつけましょう。①~③の3つに気をつけることは、免疫力を高め、感染症を予防することにもつながります。

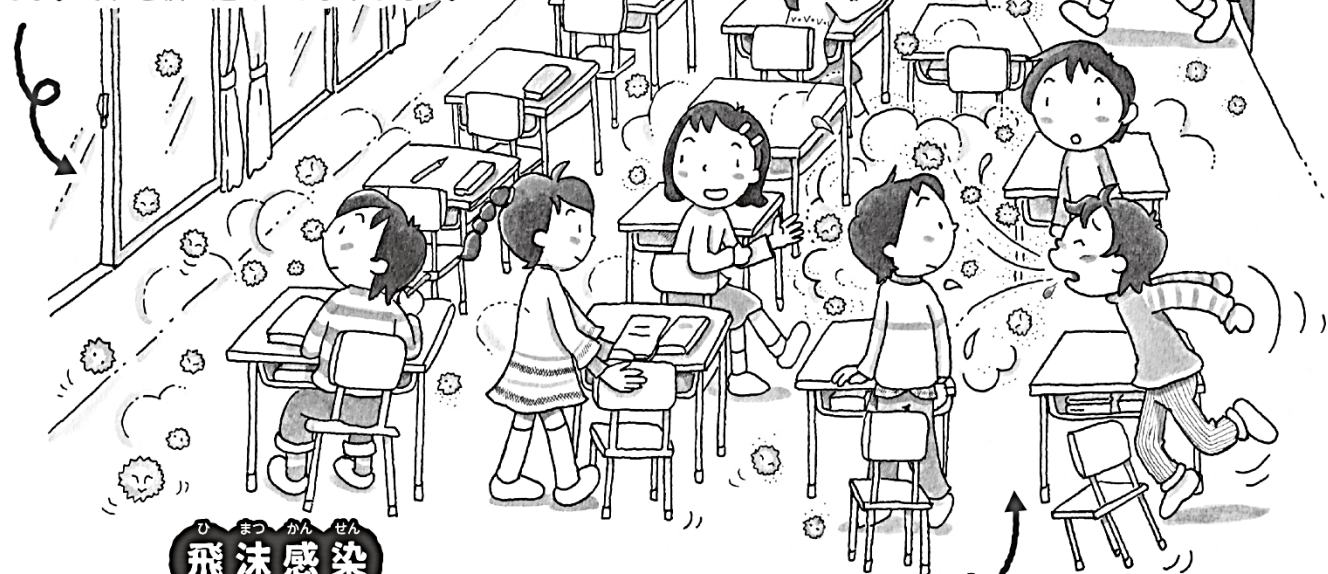


## 元気マンとウイルスもプロック!

ウイルスは3つの方法でやって来るよ。

### 空気感染

窓を閉め切ったままの教室や廊下には、空気中にウイルスがフワフワ浮かんでいるよ。それを吸い込んでしまうかも…。



### 飛沫感染

せきやくしゃみをする時、唾と一緒にたくさんのウイルスが飛び散るよ。周りの人はそのウイルスを吸い込んでしまうかも…。

### 接触感染

ドアノブや手すりなど、みんなが使う場所にウイルスがついていることがあるよ。そこを触った手で口や鼻を触ると、手についていたウイルスが体の中に入ってくるかも…。