



1年

R6.1.29
ひのしょう 日野小ほけん室
ねんとだい 第11号

2024年^{ねん}がはじまって、もうすぐ1ヶ月^{かげつ}たちます。「今年^{ことし}がんばるぞ!」ときめたことに、とりくむことができますか? 「自分^{じぶん}にできること (よぼう)」も続け^{つづ}ていきましょう。



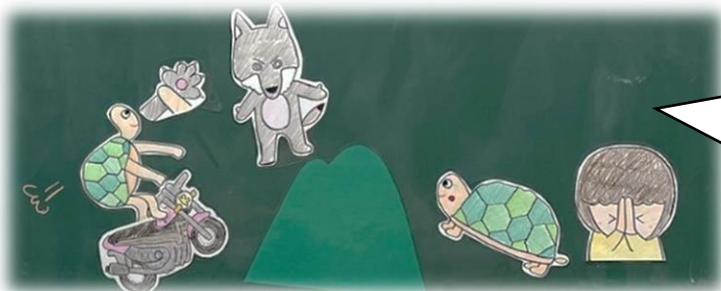
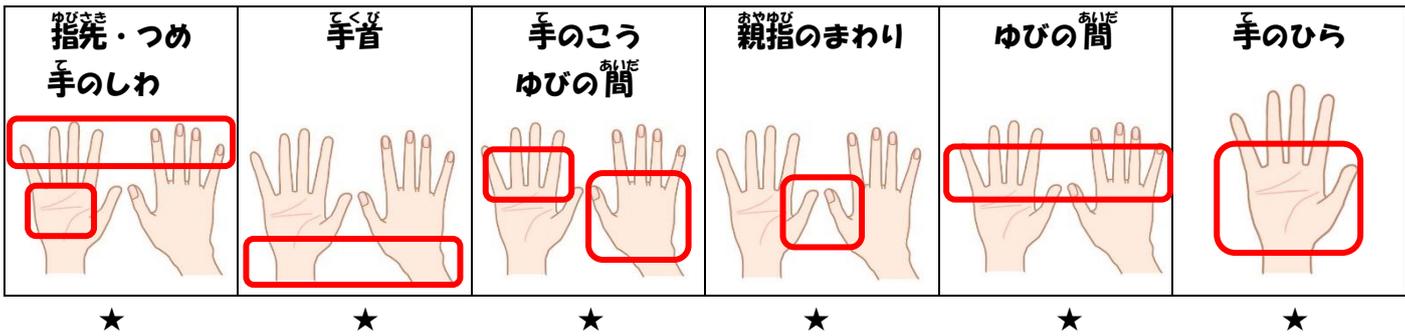
1月のほけん目標 : びょう気をよぼうしよう



てあらいチェックをふいかえろう



しん体測定^{たいそくてい}の時に、^{とき}「手あらいチェック」をしました。自分^{じぶん}がよくあらえていなかった場所^{ばしょ}はおぼえていますか? 手あらいのポーズをふりかえって線^{せん}でむすんでみましょう。



1年生^{ねんせい}のみなさんは、2回目^{かいめ}とつてもじょうずになっていました!
かめ・やまポーズに気を^きつけるとさらにレベルアップ^きできますね♪



○ごはんの前^{まえ}
 ○トイレのあと
 ○そとからかえったら
 ○せきやくしゃみのあと
 ていねいにあらおう！

保護者の方へ

手洗いの仕方のふりかえり

1月の身体測定では、普段の手洗いの仕方です手洗いチェックを行い、ビオレの手洗いの歌で「6つのポーズ」を学んだ後、再度手洗いを確認しました。冬になると「冷たい水で洗いたくない…」「ぬらすだけ…」になりがちです。そのため、**自分自身の手洗いの仕方のくせを手洗いチェックで見直し、今後の感染症対策につなげることができるように**という目的で実施しました。

1回目は、洗い残しが多かった児童も2回目はほとんど洗い残しがなく、嬉しそうな様子でした。多くの子が、**手の甲・指の間に洗い残し**がありましたので、お子様が手洗いをしている際気がけて見て頂ければ幸いです。少しの意識で、ていねいな手洗いにつながります。なお、**ハンカチの持参の習慣がついていない児童もみかけます**。咳エチケット等にも使用できますので、確実な持参をお願いいたします。

感染症における出席停止について

1月後半になり、インフルエンザ等の感染症の流行が見られてきています。**冬季に流行しやすい感染症と出席停止期間**を載せておりますのでご一読ください。ご家庭で感染症対策は実施されていることと思っておりますが、改めて手洗い・うがい・抵抗力を高めるための生活について話題にあげて頂けると幸いです。

疾患名	出席停止期間	証明書
インフルエンザ	発症後5日経過 かつ 解熱後 2日以上経過 (発症の翌日が1日目)	× 不要 (電話・まなびポケットでの連絡)
新型コロナウイルス感染症	発症した後5日を経過 かつ 症状が軽快した後1日経過 (発症の翌日が1日目)	
感染性胃腸炎 (ノロウイルス感染症等)	下痢・嘔吐症状が軽減し、全身状態も改善	○ 必要 (医療機関で500円程度の診断書)
溶連菌感染症	抗菌薬療法開始後 24時間以降	

のびゆくからだについて

各学年でのびゆくからだ配付されています。今年度最後の配付ですので、1年間の成長をお子様とご覧になった後保管をお願いいたします。なお、来年度より配付様式が変更になりますので、来年度改めてお知らせいたします。

お子さまが感染性胃腸炎**になったら**

感 染性胃腸炎は、ノロウイルスなどのウイルスや細菌に感染して、腹痛や下痢、嘔吐、発熱などの症状が出ます。嘔吐や下痢の場合は、こまめな水分補給をして、脱水症状に気を付けてください。

また、吐物や便にはウイルスなどが含まれています。家庭内で広げないために、適切な処理と処理後の手洗い・うがいが必要です。

汚物の処理法

- 使い捨てのマスクや手袋を着用します
- 汚れた衣服は100倍に薄めた塩素系漂白剤に5～10分浸し、消毒します。
- 色落ちが気になるものは85℃以上のお湯に2分以上浸します
- 汚れた場所もしっかり消毒します



2年

R6.1.29
 ひのしょう 日野小ほけん室
 ねんど だい 第11号
 R5年度

2024年^{ねん}がはじまって、もうすぐ1ヶ月^{かげつ}たちます。「今年^{ことし}がんばるぞ!」ときめたことに、とりくむことができますか?「自分^{じぶん}にできること(よぼう)」も続け^{つづ}ていきましょう。



1月のほけん目標^{もくひょう} : びょうき^きをよぼうしよう



うがいってどんなやりかたがあるの?

びょうき^きのよぼうにつながるのは、どちらのうがいのやりかた^{やりかた}だろう?

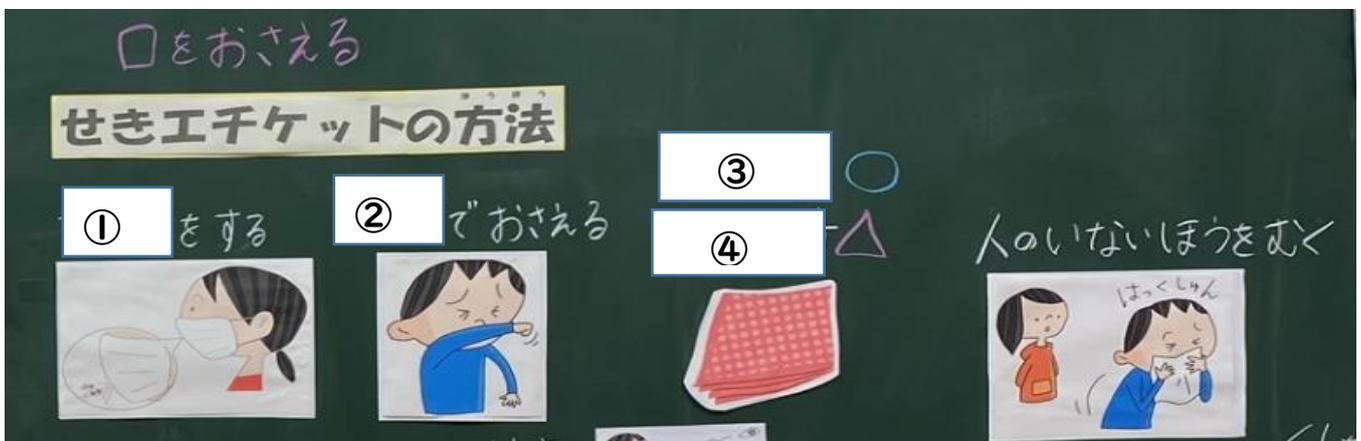
「しん体^{たい}そくてい」のとき^{とき}の話^{はなし}をおもいだして、ふりかえってみましょう。

やりかた	()うがい	()うがい
	みず ^{くち なか} <u>水を口の中^{うご}で動かす</u> 	みず <u>水をのどまでとどかせて、動かす</u> 
何 ^{なん} のために する?	^{くち なか} <u>口の中^{うご}のよごれなどを、</u> ^{からだ そと} <u>体の外^{そと}にだすため</u>	<u>のどについているほこりや</u> ^{からだ そと} <u>きんなどを、体の外^{そと}にだすため</u>

せきエチケットってなに?

ほかの人^{ひと}ことも考えた心^{かんが}がけ^{こころ} (つばなどをとばさないように) のことでしたね。

どのようにして、心がけたらよかったですでしょうか…?



① _____	③ _____
② _____	④ _____

せきエチケットの方法

マスクをする



うででおさえる



ティッシュ
ハンカチ



くしゃみやくせき



こたえ

ひとりひとり
一人一人の心がけが
いえ とも げんき
家ぞくや友だちの元気
につながりますね♪

つばなどがとぶきより



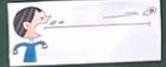
100cm ~

せき

50cm

200cm ~

くしゃみ



保護者の方へ

うがい・せきエチケット

1月の身体測定では、**予防の中でも忘れがちなうがい、集団生活の中で大切な咳エチケット**について学習しました。これまでの**体調不良時の症状は、体を守るしくみ働いている証**であり、**その仕組みを助けるために「予防の方法」がある**ことを話しました。体調不良時の症状について多くの意見が出ており、それぞれが自分の体について考えることができていました。

感染症における出席停止について

1月後半になり、インフルエンザ等の感染症の流行が見られてきています。**冬季に流行しやすい感染症と出席停止期間**を載せておりますのでご一読ください。ご家庭で感染症対策は実施されていることと思いますが、改めて**予防対策の徹底、抵抗力を高めるための生活**について話題にあげて頂けると幸いです。

疾患名	出席停止期間	証明書
インフルエンザ	発症後5日経過 かつ 解熱後 2日以上経過 (発症の翌日が1日目)	× 不要 (電話・まなびポケットでの連絡)
新型コロナウイルス感染症	発症した後5日を経過 かつ 症状が軽快した後1日経過 (発症の翌日が1日目)	
感染性胃腸炎 (ノロウイルス感染症等)	下痢・嘔吐症状が軽減し、全身状態も改善	○ 必要 (医療機関で)
溶連菌感染症	抗菌薬療法開始後 24 時間以降	500 円程度の診断書)

のびゆくからだについて

各学年でのびゆくからだ配付されています。今年度最後の配付ですので、1年間の成長をお子様とご覧になった後保管をお願いいたします。
なお、来年度より配付様式が変更になりますので、来年度改めてお知らせいたします。

鼻水の色を見よう



鼻水の色などの特徴は、体調不良や病気のサインです。
お子さまの鼻水の様子を確認してみましょう。

透明な鼻水

サラサラとしてたれやすい鼻水。
ひき始めの風邪の場合に多いです。

黄色の鼻水

どろっとして粘り気のある鼻水。
治りかけの風邪の場合に多いです。

鼻

水は細菌などの異物を外に出している証拠なので、あわてる必要はありません。ただし、症状が長引く場合には注意が必要です。副鼻腔炎やアレルギーなどの可能性があるため受診しましょう。