



3年

R5.1.29
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)」もつづけていきましょう。

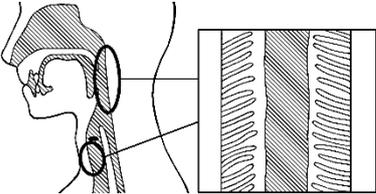


1月のほけん目標 : びょう気をよぼうしよう



からだ まも 体を守るしくみ ~ へんとうせん ・せん毛 ~

身体測定しんたいそくていの時に話した体からだを守るしくみについて、ふりかえってみましょう。

なまえ 名前	へんとうせん 	せん毛 
ある場所 ある場所	のど	鼻 <small>はな</small> やのど <small>のど</small> のおく <small>おく</small> にたくさんはえている (毛 <small>け</small> のような形 <small>かたち</small> のさいぼう)
しくみ	からだ なか 体の中にウイルスなどが入らないように、 たたかう → 赤 <small>あか</small> くはれる (戦 <small>たたか</small> った後 <small>あと</small> …白 <small>しろ</small> い点 <small>てん</small>)	① からだ なか 体の中にウイルスなどが入らないようにつかまえる ② せき・くしゃみでからだ そと 体の外へはこぶ
このしくみをたす 助けるために 特 <small>とく</small> にできること	()…のどについてのウイルスなどを体の外にだす ()…のどがかんそうしないようにする ()…空気中 <small>くうきちゆう</small> にただようウイルスなどを少なくする ◎ (せき)…ほかの人 <small>ひと</small> も守る <small>まも</small> るためにできること	 

口をおさえる
せきエチケットの方法

① をする  ② でおさえる 

③  ④ 

人のいないほうきむく

① _____ ② _____ ③ _____ ④ _____

(^{うえ}答え 上から)

うがい・^{すいぶん}水分ほきゅう

せきエチケット・かん^き気

せきエチケットの方法

こたえ

マスクをする

うででおさえる

ティッシュ
ハンカチ

くさいないほうをむく



ひとりひとり

こころ

一人一人の心がけが

いえ ^{とも} 家ぞくや友だちの ^{げんき} 元気に

つながりますね♪

つながりますね♪

つばなどがとぶきより



100cm ~

せき



50cm

200cm ~



保護者の方へ

体を守る仕組み・せきエチケット

1月の身体測定では、体を守る仕組み（扁桃腺・線毛）についてせき・くしゃみ・のどの痛みなどの症状が体を守る仕組みと関連しており、予防について改めて考えるきっかけとなればと思い設定しました。

また、**集団生活の中で大切な心がけ**の咳エチケットについても学習いたしました。

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^が配付されています。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。

鼻水の色を見てもみよう



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ので受診しましょう。



4年

R5.1.29
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ているですか? 「自分じぶんにできること (よぼう)」もつづけていきましょう。



1月のほけん目標 : 病気をよぼうしよう



体を守るしくみ ~ へんとうせん・せん毛 ~

身体測定しんたいそくていの時に話した体からだを守るしくみについて、ふりかえってみましょう。

なまえ 名前	へ		せん毛 毛	
ある場所 ある場所	のど		鼻 <small>はな</small> やのど <small>のど</small> のおく <small>おく</small> にたくさんはえている (毛 <small>かたち</small> のような形のさいぼう)	
しくみ	体 <small>からだ</small> の中にウイルスなどが入らないように、 たたかう → 赤 <small>あか</small> くはれる (戦 <small>たたか</small> った後 <small>あと</small> …白 <small>しろ</small> い点 <small>てん</small>)		① 体 <small>からだ</small> の中にウイルスなどが入らない ようにつかまえる ② せき・くしゃみで体 <small>からだ</small> の外 <small>そと</small> へはこぶ	

せきエチケットってなに?

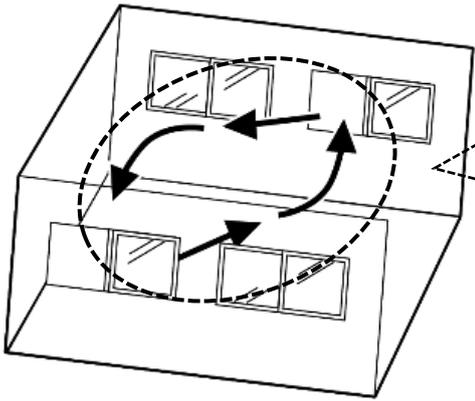
ほかの人ひとことも考えた心かんががけ (つばなどをとばさないように) のことでしたね。
どのようにして、心かんががけたらよかったですでしょうか…?



- ①
- ②
- ③
- ④

① 顔を隠す ② 顔を隠す ③ 手洗 ④ 手洗

よいかん気(空気の入れかえ)の方法は…?



②まどやドアを2ヶ所以上あける

- へやのくうきの入口と出口をわけることが大切です!
- 1時間に1回、5分くらいあけましょう。
できれば、いつもあけておく(手のひら1つぶん)
- だんぼうをつけていてもしましょう。

保護者の方へ

体を守る仕組み・せきエチケット・換気

1月の身体測定では、体を守る仕組み(扁桃腺・線毛)について振り返り、その体を守る仕組みを助けるためにできることの中でも、**集団生活の中で大切な心がけ**の咳エチケット・換気についても学習いたしました。中々、自宅で過ごしていると換気は難しい所もありますが、インフルエンザ等は空気感染の可能性もありますので、心がけて頂ければと思います。

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に配付されています。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。

鼻水の色を見てみよう



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、あわせ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ので受診しましょう。