



ほけんだより

No. 12

令和6年12月2日(月)
利府町立利府第三小学校
保健室

11月下旬は、季節の変わり目のかぜがみられていました。咳や頭痛のタイプや、腹痛と嘔吐のタイプも出ていました。ご家庭での朝の健康観察をよろしくお願いいたします。夏の熱中症予防だけでなく、感染症予防のためにも「水分補給」はかせませ



せん。水筒は毎日持たせてください。

宮城県内や利府町内でもインフルエンザが見られてきました。石けんでの手洗いや換気、マスクの着用、必要の無いときには人混みには出かけないなどの予防と、「はやね はやおき 朝ごはん」で体の抵抗力を高めていきましょう。感染しても軽い症状で済むため、予防接種もお勧めします。



冬を健康に過ごそう

ウイルスはどこから来るの？

風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。



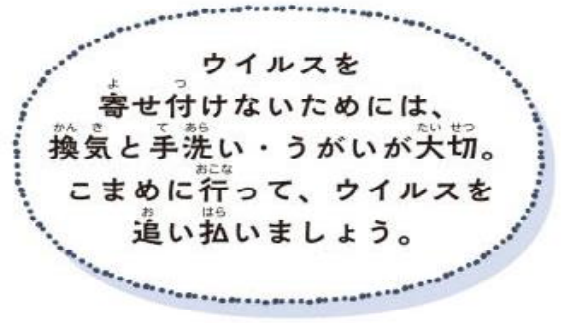
窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。



ドアノブなどたくさんの人が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。



感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。



お知らせ

★保健委員会による清潔調べを12月9～11日の三日間行います。忘れずにハンカチやティッシュを持参してください。爪も短く切っておきましょう。

★11月に1年生の希望者に色覚検査を実施しました。説明を聞く態度がとても立派でした。結果は11月中に通知していますので確認してください。

<メディアコントロールチャレンジ>



12月6日(金)～12月12日(木)
利府中学校区3校で1週間実施します。



12月のチャレンジでは外遊びの時間が少なくなります。家の中での過ごし方(読書や手伝い、学習、筋トレなど)や、時間の使いかたを考えてみる機会にしましょう。

6月のチャレンジでは、夜ねる時間が遅い人が目立ちました。小学生は遅くとも夜10時前には布団に入るようにしましょう。

寒いと体が震えるの？

冬には凍えるほど気温が低い日もあります。そんな日には、体が震えることがあるでしょう。それには大切な役割があります。

その役割は体を守ること。体温の維持は健康でいるためにとても大切です。体は寒いと体温を保つために、熱を生み出そうとします。そのため、筋肉を小刻みに動かします。なんとじっとして



いるときの最大で6倍もの熱を作り出すことができるそうです。

この重要な働きには、限界もあります。これを助けるためにも、自分でも体を温める行動をしましょう。体操や筋トレをする、大股で腕を大きく振って歩くなど、体を動かしたり、温かいものを飲んだりして、体を芯から温めましょう。



身近にある 人権侵害

「人権」ってどんな権利かわかりますか。それは「すべての人がかけがえのない人間として自由に考え、自由に行動して、幸福に暮らせる権利」です。

他の人の人権は簡単に傷つけることができます。例えば、友だちの悪口。自分は冗談で言ったつもりでも、言われた相手は傷ついているかもしれません。

また、いつも冗談で言う言葉でもSNSだと、表情や雰囲気が見えないので悪口と感じることもあります。

これらは友だちの人権侵害です。発言、発信する前に、「もし自分が言われたらどう思うか」相手の気持ちになって考えてみましょう。それだけでも、すべての人が幸せに暮らす一歩になるはずです。



= みやぎっ子 ルルフル エコチャレンジ =

夏休みに1・2年生を対象とした「みやぎっ子ルルフルエコチャレンジ」を行いました。頑張って取り組み、カードを提出してくれたみなさんに「認定証」が届きました。

「しっかりねる」「きちんとたべル」「よくあそぶ」を続けて、心と体を元気に保ちましょう。



インフルエンザは『出席停止』です。診断された際は学校にお知らせください。