

ほけんだより 12月

ほけんだより第9号
令和2年12月1日
大府市立石ヶ瀬小学校

今年は、どんな1年でしたか？新型コロナウイルスの影響で変わってしまったこと、がまんしないといけなこともたくさんあったと思います。でも、この経験は、みなさんの心と体を大きく成長させるものとなったはず。残り少ない2020年も元気にすごせるように、生活リズムを整えながら体調に気をつけて生活しましょう。

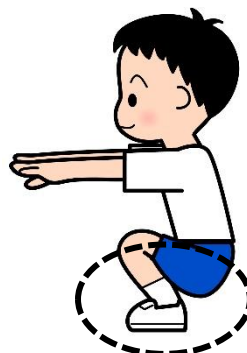


12月の保健目標 さむさにまけずに 運動しよう

こんなことできるかな??



肩のじゅうなん性のテスト
左右の手を上下からまわして、指にさわる。



しゃがみこみのテスト
立った状態から、かかとが床からはなれないようにしながら、座る。

体の柔らかさを「じゅうなん性」といいます。じゅうなん性が低くなると、けがをしやすくなったり、体が動かしにくくなります。

12月の保健室前掲示板に、体のじゅうなん性を高めるための、ストレッチビンゴがあります。休み時間を利用して、ストレッチに挑戦してください。たて・よこ・ななめで3つビンゴをつくることができれば、保健室でビンゴカードとシールを交かんして、保健室前掲示板にシールをはってください。1人でも多くの方がシールをはることができるといいですね。

手洗いの年 締めくくるのは やっぱり...



今年は「手洗いの1年」と言ってもいいくらい、手洗いを耳にし、意識し、実践した年だったと思います。

コロナウイルスだけでなく、手洗いは感染症対策の基本。石けんでいねいに洗えば、手についているウイルスの感染力が、ぐーんと下がります。

これだけ意識して手洗いをしたみなさんは、もう“手洗いのプロ”。今年だけでなく、コロナウイルスが終息した後も、手洗いを日々の習慣として続けてください。

そして、手洗いの年だった2020年の冬休みも、もちろん、最後まで気を抜くことなく、手洗いをしてくださいね。



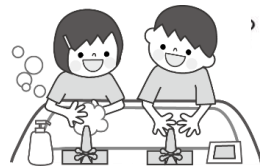
健康チェック表をつかって、毎日体温と体調チェックをしましょう。

これからは、新型コロナウイルス感染症だけでなく、インフルエンザをはじめとするさまざまな感染症がはやる季節となります。学校がある日も、土日、冬休み中も、毎朝、体温と体調のチェックをしましょう。多くのの方々の協力があり、各教室にも1台ずつ非接触の体温計をおけるようになりました。そのため、家で体温を測るのを忘れてしまった場合、教室で体温を測ることができるようになりました。最後に確認となりますが、感染症を予防するために、こまめな手洗いや教室の換気をしっかりおこないましょう。今年の冬は換気をしっかりと行うことで教室がさむくなりますので、上着をもってきたりして、服で調節するようにしましょう。



鳥インフルエンザ流行中。もし、死んだ鳥をみつけたら…

死んだ鳥をみつけたら、さわらずに近くの人々に知らせましょう。また、鳥などの動物のうんちをさわってしまった場合（上から落ちてきたときなど）は、手洗いとうがいをしましょう。スーパーなどで売られているとり肉や卵を食べて、鳥インフルエンザにかかることはありません。



保護者の皆様へ

新型コロナウイルス感染症に関する診療・検査体制について

これまで新型コロナウイルス感染症の疑う症状がある場合、保健所が設置した「帰国者・接触者相談センター」に相談の上、「帰国者・接触者外来」を受診することになっていましたが、愛知県の診療・検査体制の見直しで、「帰国者・接触者相談センター」および「帰国者接触者外来」の名称が廃止されました。今後は、発熱等の症状がある場合、以下のような流れで検査・診療が行われます。今後、インフルエンザの流行も見込まれますので、発熱時の対応について一度ご確認をお願いします。

発熱等の症状がある場合

- 1) かかりつけ医等に電話相談をし、その指示に従う。
- 2) ①相談先が分からない場合、かかりつけ医等で対応ができない場合は「受診・相談センター※」や「電話相談体制を整備した医療機関」へ電話相談する。
※受診・相談センター 知多保健所 0562-32-1699（平日9時から17時）
②電話相談で案内された医療機関に電話連絡し、医療機関の指示に従って受診する。

日本スポーツ振興センター災害給付の書類について

災害給付の書類の校内〆切を毎月2日とさせていただいていますが、年末年始が伴うため、12月18日（金）を〆切とさせていただきます。それ以降に提出いただいた書類は、2月に提出させていただきます。