

ほけんだより 1月

横浜市立丸山台小学校 保健室



学校が始まって2週間がたちました。今年はそれほど寒くなく過ごしやすいですね。インフルエンザはそれほど流行っていませんが、油断大敵です。体調を整え、外で元気に遊んで、寒さもインフルエンザも吹き飛ばしましょう。



冬の運動で
からだをきたえよう



お家の方へ

朝、お子さんの具合が悪そうな時は無理して登校させず、まず熱を測って様子をみてください。熱がなく登校させる場合でも、学校で熱が出た時にすぐ連絡がとれるようにしていただくと助かります。



発熱

インフルエンザを予防しよう!



せき



鼻水

12月は4年生・5年生を中心にインフルエンザが流行しました。冬休み明けは、熱での欠席も少なく落ち着いています。このまま春になってくれるといいのですが、インフルエンザがまた流行する可能性があります。しっかりとうがい手洗いをしてインフルエンザにならないように気をつけましょう。



インフルエンザの予防対策

- 外から帰ったら、うがい・手洗いを必ず実行する。
- 栄養と睡眠を十分にとり、体力・抵抗力を高める。
- 外出や人混みを避ける。
- 室内の換気・湿度に気をつける。
- マスクをつけ、感染を予防する。

予防の基本は



手洗い



かかってしまったら...

- 早めに医師の診察を受ける。(容体が急変することもあります。お子さんが一人にならないよう配慮ください。)
- 部屋の湿度を上げ、暖かくして安静にする。
- 体温が37℃以上の時、咳が出たり体調が戻っていない時は無理に登校させない。完全に治ってから登校する。(無理をさせるとぶり返したり、かえって長引いたりしてしまいます。)

インフルエンザ!?

登校再開はいつになる?

原則 発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。

発熱 解熱 解熱後 登校可能

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱
解熱	解熱	解熱	解熱	解熱	解熱	解熱	解熱
解熱後	解熱後	解熱後	解熱後	解熱後	解熱後	解熱後	解熱後
登校可能	登校可能	登校可能	登校可能	登校可能	登校可能	登校可能	登校可能

※1 発症日翌日を1日目と数えます。
 ※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。

インフルエンザと診断されると、出席停止となります。医師の許可があるまでお休みさせてください。登校する時は健康手帳の最後のページに、保護者の方が記入して担任に提出してください。

「いのちの学習」を行います。



本校では全学年を通した「いのちの学習」を子どもの発達段階に応じて行って行く予定です。「いのちの学習」を通して、自分の成長やいのちの大切さを見つめ、自分がかげがえのない存在であることを知り、家族への感謝の気持ちや友だちへの思いやりの心を育てることをねらいとしています。

4年生は12月に保健体育の授業として行いました。他の学年は2～3月に行う予定です。保護者の方よりご意見・ご協力をいただきながら進めていきたいと思っておりますので、よろしくお願いいたします。

★いのちの学習のねらい

「いのちの大切さを知り、自分や友だちを大切に作る心や態度を養う。」

★今年度の学習計画

学年	単元名	内容
1年	わたしのからだ 大好き！ ～大切なからだ～	体の大切さを知り、自分の体を清潔にすることやプライベートゾーンについて学びます。
2年	おなかの中の赤ちゃん ～絵本 おへそのあな～	おへその役わりを考えたり、おなかの中での赤ちゃんの様子を想像したりすることで、自分もおなかの中で大切に育てられたことを学びます。
3年	命のつながり ～絵本 いのちのまつり～	自分の命が多くの祖先から受け継いでいることや、いろいろな命とつながって今の自分が生きていることに気づき、自分の命を大切にすることや今、自分にできることを考えます。
4年	育ちゆく体とわたし	大人に向かって変化する体や心の学習を通して、成長には個人差があることを学びます。
5年	かけがえのない命	妊婦体験を通して、保護され大切にされて生まれてきたことを実感し、自分や友だちの命を大切にしていよいよ生きようという気持ちを育てます。
6年	薬物乱用防止教室	薬物(ドラッグ・たばこ・アルコール等)の怖さを知り、危険を回避し、自分を大切にすることの大事さを学びます。

まちがいさがし



7つのまちがいをさがそう!



●左上の山 / 右上の照明 / 左のお父さんの服のマーク / 左下の女の子の帽子 / 真ん中の女の子の髪の毛 / 手前の男の子のスカート (右足) / 右はじの男の子の腕