

ほしやんたまり



下野市立石橋小学校
保健室



秋の深まりを感じる時季になってきました。まだ体が寒さに慣れていないので、気温以上に寒く感じる時期でもあります。冬に向けて、寒さに負けない健康管理を心がけましょう。運動会に向けて練習をしていますね。走った後は汗をかくので、汗ふきタオルで汗をふいて、体を冷やさないようにしましょう。

◆手足口病が増えています◆

県内で手足口病が増えています。県内では特に、県南地域が一番多いそうです。手足や口の中などに発疹が出てきた場合は、病院を受診しましょう。治って登校する時は、出席停止になりますので「登校届」を持参し、担任の先生に提出してください。冬に近づいてくると、いろいろな感染症が増えてきます。感染症にかからないよう、対策をしっかりとしましょう。

また、クラスや学校で感染症が多くなってきた場合、マスクを着用するよう呼びかけることがあります。いつマスク着用になっても大丈夫なように、ランドセルに予備のマスクを3~4枚は入れておくようにしましょう。

手足口病

病原体 エンテロウイルス

症状 手のひらや足の裏、指と指の間、くちびるや口の中に小さいポツポツができます。のどが痛み、38度前後の熱が出ることもあります。

ほとんどは3~7日程度で自然に回復しますが、微熱が続いたり、39度以上の高熱がある場合は、重い病気を起こす危険性があるので、注意が必要です。

登校について

熱がある場合は欠席し、全身の健康状態がよくなれば登校できます。

予防のために…

石けんでしっかり手を洗いましょう。

ハンカチの貸し借りはしないようにしましょう。

水筒を持ってきましょう!

運動会練習が始まっているため、しっかりと水分をとれるようにしましょう。また、運動会が終了したら、中身は水か麦茶のみでお願いします。スポーツドリンクは糖分を多く含むため、夏季のみとさせていただきます。11/12(火)より不可といたしますので、よろしくお願いたします。



◆手がいたい子いませんか？◆

いつもしっかり手をあらってくれてありがとう！
だけど…手あらいや消毒をがんばっているせいか、手があれていたり、乾燥していたりする子がそろそろできたのではないのかなと思います。傷が小さくてもしみるし、とても痛くてつらいよね。
では、どうすればいいのかな？

手荒れをしないために自分でできること

★手をあらう前にうでまくりをしよう！

→服があると、手首にせっけんが残りやすいよ。

★せっけんをよくあらい流そう！

→せっけんが残ってしまうと、手荒れの原因になるよ。

★あらった後はハンカチでこすらずにふき、水分をよくとろう！

→ぬれたままだと、手がかんそうしてしまうため、やさしくふこうね。

★ハンドクリームで保湿をしよう！

→お家でお風呂上がりや、ねる前につけるのが効果的だよ。



◆「いしばし元気っ子週間②」を実施しました◆

9/30～10/4で「いしばし元気っ子週間②」を実施しました。

9/24～9/27の学級活動や業間の時間に全クラス、メディアと朝食についての動画をみました。その後、自分でめあてを決め、そのめあてにどれだけ取り組むことができたか、9/30～10/4までワークシートに毎日記録をしました。

児童のふり返りをみていると、「朝、おかずも食べてくるように意識できた」「メディアについて今までできていなかったけど、これをきっかけにこれからは時間を決めようと思った」というふり返りが多く見られました。また、保護者の方からのコメントでは「メディアの時間を減らすことで、家族で会話をする時間が増えた」「朝、早く起きて時間に余裕をもって朝ごはんを食べられるといいね」といったコメントが多くありました。

「いしばし元気っ子週間②」は終わりましたが、自分でめあてを決め、めあてはこれからも続けられるよう意識して生活してみましよう。

保護者のみなさま、お忙しい中ご協力ありがとうございました。

