



11月に入ってずいぶん風が冷たくなり、だんだん冬の気配が感じられるようになりました。朝の健康観察で体調不良が認められるお子さんが増えました。毎年のことですが、かぜ・インフルエンザ・ノロウイルスによる感染性胃腸炎などの感染症が心配される季節にさしかかってきました。手洗い・うがい・部屋の換気などの予防に心掛けましょう。また無理をせず、早めの休養や病院の受診など症状が重くならないよう対策をとっていきましょう。



11月の保健目標:正しい姿勢で過ごそう!

姿勢がよいとこんなに良いことがあります!

骨格や筋肉が強くなり丈夫になる。



疲れが少なくなり勉強や作業がはかどる。



集中力や落ち着きがでてる。



内臓への負担が減り発育や発達を順調にする。



見た目に美しく動きに無駄がなくなる。



お子さんの姿勢が気になったことはありませんか?

「筋力」がポイント

ピンと背筋の伸びたきれいな姿勢には、筋肉が必要です。思いっきり外遊びや体を動かして筋肉を発達させることが大切です。

ハードな筋力トレーニングではなく遊びで体のすみずみまで使う経験をさせてあげましょう。

「お手伝い」でよい姿勢

もう一つおすすめなのがお手伝いです。片付け、洗濯など自然と体の動きをする家事は筋力アップにぴったりです。小さい時から生活の中でのびのびと体を動かすことを習慣にして、きれいな姿勢をサポートしてあげましょう。



1. 手洗い10月の取組

【学習の様子】

- その1 「手洗いチェッカー」を活用しバイキンを見える化

教員がローションの液を筆につけ、児童の手の平や甲に「バイキンの絵」を書きました。その後専用のライトに手をかざしました。青白く光るバイキンの絵にびっくりした表情で手洗いチェッカー（右図）の中に何度も手を入れたり出したりしバイキンの絵をじーっと見たりしていました。教員と一緒にバイキンの絵が消えるまで丁寧に手を楽しく洗いました。



- その2 手洗い練習スタンプ「おててポン」(右図)の活用

手の平にスタンプ（バイキンの絵）した印影がきれいに消えるまで石けん液を用いて手洗いをしました。洗い残しのある部分にもう一度スタンプをしてもらい、その印影を消すために丁寧に手を洗いました。きれいになった手を見て喜ぶ姿が見られ、正しく手洗いをする事の大切さを学びました。



【今月の「手洗い」豆知識！】

洗い残しの多い部分は指先、指の間、親指、手の平、手首です。特に指先の爪の下部は十分すすいでも細菌が多く残ります。また、湿ったままの状態では、細菌が繁殖しやすいので拭き取りを十分にしましょう。

2. 学校保健委員会の開催について

日時 令和2年12月7日（月）13時40分～14時40分

場所 視聴覚室

講師 学校薬剤師 福田 由美子 先生

手洗いの取り組みの報告や感染症の話の聞いたり、「洗い残し」が分かる手洗いチェッカー活用の手洗いを体験したりできます。案内を配付しましたので保護者の皆様ぜひ参加ください。



3. 保護者の方へお願い

- マスクについて

最近、手作りマスクの落とし物が多くなっています。今一度記名の確認をよろしくお願ひします。

- 着替えの衣類について

下痢やおう吐が認められた時は着替えをします。急に必要な場合もありますので着替えの準備をお願いします。下着がない場合は紙パンツを使用する場合があります。使用後は新しいものを返却してください。

- インフルエンザなどの感染症と診断された場合について

学校へ連絡をお願いします。登校を再開する場合はインフルエンザであれば「治癒報告書」が、その他の感染症であれば「連絡票」が必要になります。書類は担任を通して学校からお渡しできますが、学校のホームページからダウンロードすることもできます。

