

保健だより

琴芝小 保健室 12月号

保護者の方と読みましょう

咳をする時どんなふうをしていますか？

インフルエンザはどのようにして感染（うつる）するか、知っていますか？
感染経路は2つあります。飛沫感染と接触感染です。

飛沫感染は、咳やくしゃみなどによって放出されたウイルスを直接吸い込むことによる感染です。人が咳やくしゃみをしてウイルスが飛ぶ距離は、2メートルくらいと言われています。

あなたは、咳をする時どんなふうにしますか？ウイルスを他の人にうつさないように、自分の手のひらで押さえて咳をしていませんか？その手で、まわりの物やドアなどをさわるとウイルスが付いてしまいます。他の人が知らずに、その物やドアをさわるとその人の手にウイルスが付き、ウイルスに感染してしまいます。これが、接触感染です。

ティッシュを使って咳やくしゃみをする、他の人にうつさないですみます。そのティッシュはすぐゴミ箱に捨ててください。

インフルエンザウイルスを体内に入れないようにしましょう！

ハンカチを使って咳やくしゃみをしている人がいます。そのハンカチには、ウイルスがたくさん付いてしまいます。ウイルスが付いたハンカチで手を拭くと今度は手にウイルスが付いて感染してしまいます。これも接触感染です。

ハンカチは毎回捨てるわけにはいけないので、ハンカチよりティッシュの方がいいですね。

私たちは毎日、様々な物に触れていますが、それらに触れる事により自分の手にもウイルスが付きます。接触感染を予防する為に、手洗いをこまめにする事が大切です。

咳が出る時は、マスクをしましょう。



平成30年度 第2回学校保健安全委員会 感想

(10月26日に開催されました、学校保健安全委員会の感想です。)

児童の感想

〈学習〉

- ・何度も繰り返して復習することで、成果が出るとわかった。もっと実行したい。
- ・覚えたいことは、寝る前に繰り返すとよいことがわかった。
- ・勉強のやり方で、差がでることがわかった。
- ・「実行なくして成果なし」の言葉が印象に残った。

〈睡眠〉

- ・寝ることは、何よりも大事だとわかりました。小学生は9～11時間寝ることが必要と知り驚いた。
- ・寝ることは大事だと思っていたけれど、病気になることやリズムがあることは、知らなかった。あらためて、睡眠の大切さを知った。
- ・塾の宿題が間に合わず、いつも夜中12時頃に寝ている。この話を聞いて、睡眠の方が大切だと知った。家に帰ったら、まずスマホではなく宿題という習慣を身につけていきたいと思った。

〈食事〉

- ・いつも早起きができずパンや果物を一口食べるだけなので、気をつけようと思った。
- ・食事では主にタンパク質が大切ということがわかった。肉魚卵を中心とした朝食を取っていきたい。
- ・朝ご飯は、すごく大切だと思った。朝ご飯は大切と知ってはいたけど、正直軽い気持ちでいた。
- ・食事は、自分が生きていくためや骨を強くするため、成績を伸ばすためにも大切だとわかった。
- ・パンの時は、パンと牛乳で、ご飯の時は、ご飯、お汁、野菜とお茶だ。ご飯の時は少し朝食と言えるけれど、特に菓子パンの時は朝食とは言えないと思った。

保護者の感想

- ・親の責任ということがすごく響いたので、今日から見直したい。
- ・消灯時間と朝食は親の責任。すごく重みを感じた。
- ・朝食もタンパク質をきちんと入れた良い食事が毎日取れるようにしたい。栄養フルコースの食事が良いということが、勉強になった。
- ・朝食は食べていると思っていたけれど、実際は食べてなかったなあと考えた。
- ・野菜をしっかり食べさせたいと思っていたが、肉食系になれというフレーズが強くのこり、肉もしっかり食べさせて育てたいと思った。
- ・時間管理能力を身に付けることが、人生を左右すると思った。
- ・寝ている間に健康になるということ。小学生は、必ず9時までに寝ることを守らせたいと思った。