



12月ほけんだより



感染症を予防しよう

令和6年12月2日
長岡第六小学校ほけんしつ

今年も残すところあと一か月。寒さも本番を迎えますね。寒くなってくるこの時期はインフルエンザなどが流行します。「手洗い」と「睡眠」を大切に過ごしましょう！

12月の予定

- 3(火),4日(水) 秋検尿2次
→対象者にはお知らせしています。
- 4日(水) フッ化物洗口
- 11日(水) フッ化物洗口
- 18日(水) フッ化物洗口

- ★コップを忘れた場合、フッ化物洗口は行いません。
- ★フッ化物洗口をはじめたり、やめたりしたい場合は学校まで教えてください。フッ化物洗口変更希望調査票をお渡します。



色覚検査について

4年生希望者

11月21日に色覚検査を実施しました。異常がなかった場合、受診勧告書はお渡ししておりません。

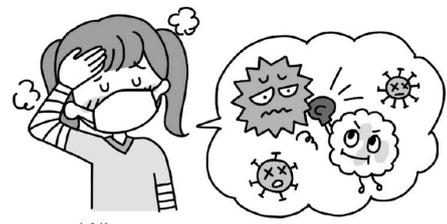
色のバリアフリー

同じものを見ていても見え方は人それぞれです。誰もが見やすい色使いを知っておきましょう！

- 3つのポイント
- ①赤と緑は見えづらいので青やオレンジを使う。
 - ②色に頼らない、多くの色を使いすぎない。
 - ③コントラストを強くしすぎない。



どうして熱が上がるの？



わたしたちの体は、かぜをひいたりインフルエンザにかかったりすると、熱(体温)が上がります。これはなぜなのか、知っていますか。

かぜやインフルエンザの原因であるウイルスは熱に弱い(活動しにくくなる)というくちようがあります。これらが体の中に入って「感染」すると、体を守るはたらきとして、脳が体温を上げるように指示を出します。これが、熱が上がるしくみです。また、体温が高くなると、ウイルスとたたかう「白血球」も活発にはたらきます。

熱が上がってしまったら…？



あまり体を動かさず、あんせいにして休む



さむけがするときはあつ着で体をあたためる



あついと感じるようになったら、少しうす着に



汗をかくので水分をたくさんとり、こまめに着がえる

※熱が下がっても、食欲が出なかったりだるかったりするときは、まだなおっていないということです。元気になるまで、ゆっくり休んでくださいね！



～保健体育委員会～

ちょうろくしょう 長六小けが0を目指そう！

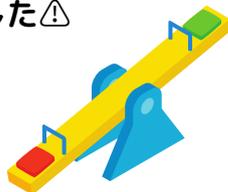
保健体育委員の4～6年生でけがが発生しやすい危険な場面を探し、掲示物を作成しました。

保健室横の掲示物を見てけがを防ごう！



- そのほかにも、、、
- 階段を走る
- ブランコからのジャンプ
- シーソーの立ち乗り

などたくさんの危険を見つけてきました！



すべりだい
ぎやくそう
せつたいだめ

↑すべりだいの逆走は危険！



ブランコ

ブランコが動いている時はぶつかる可能性がある！！
だから入らないように

↑動いているブランコの近くは危険！

ふゆ お 冬に起こりやすいトラブル・けが



こおった道路ですべる



ポケットに手を入れたまま転ぶ



ていおん 低温やけど

ポケットに手をいれたまま歩いていていると転んだ時に頭や顔を強く打つのでとてもあぶないです！！

さむ 寒さにまけない！

3つの「くび」をあたためよう！



これらは、血管がひふの近くをとおっていて、寒いときに体の熱がにげていきやすいところです。ここをあたためると血のめぐりがよくなるだけでなく、冷えをおさえることができ、体があたまるのです。寒さからしっかりガードしましょう！



- くび マフラーやネックウォーマーで
- て 手くび 手ぶくろで
- あし 足くび ブーツやくつしたで