



保健だより

平成30年 12月号 高嶺小学校

今年も余すところ、3週間となりました。この1年間、子供達は、学校や家庭で健康に過ごすためのさまざまな知識を学習してきました。大切なことは、それを行動にうつすことです。冬場に多いかぜやインフルエンザの予防についても、手洗い・うがいの実行が大切です。

今年、保健室利用が多かった人は、健康・安全面の反省をしっかりと行い新年は、元気で学習や行事に参加することができるようにしましょう。来年もみなさんにとって、良い年になることを祈っています。



「エイズ」について、学びました。

本校では、12月を「エイズについて考える」月間として、児童保健委員会による読み聞かせや学級では、特設授業を実施しました。また、差別・偏見をなくすため、児童の願いを込めたレッドリボンを掲示しました。高嶺小のツリーとして掲示中です。12月10日は、世界人権デーでもあります。まず、クラスから仲良しいこうとうことで、今月の歌として、「ともだち」という曲を給食時間に流しています。同じ時代を生きる人間として、偏見のない共生社会を共に手を取り合い生きていけるのなら、未来も輝かしいですね。

エイズは免疫の仕組みをこわす病気です。

エイズは、HIV（ヒト免疫不全ウイルス）が、体内に入っかかる病気です。その名前の通り、免疫が働かなくなる病気です。エイズになると免疫の活動の中心となるヘルパーT細胞がこわされるため免疫の働きが弱まり、さまざまな病気にかかりやすくなります。しかし、普段の生活では、うつりませんので、過剰な心配はいりません。健康な体づくりのため、家族みんなで規則正しい生活習慣を送りましょう。

今月の目標

- 風邪やインフルエンザにかからないように、こころがけましょう。
- エイズについて、正しい知識を学びましょう。



冬に多い病気の予防に、各自でできることから実行しましょう。

1. 十分な睡眠を取る。夜更かし、睡眠不足は体の抵抗力を弱めます。
2. うがい・手洗いをする。細菌やウイルスのおもな侵入口は、手やのどです。
3. 偏食せずに、しっかり食べる。タンパク質、ビタミン、糖質等バランスよく摂取する。
4. 人混みの中はさける。人混みの中は、細菌やウイルスがいっぱいです。
5. 部屋の換気をする。



インフルエンザにかかったら

1. あたたかくして、安静にする。
2. 栄養価が高く消化のよい食事をとる。
3. 空気の乾燥を防ぐ（加湿をする）
4. 病院を受診する。

※病院でインフルエンザと診断された児童は、＜出席停止＞になります。欠席ではありません。そのときは、学級担任に連絡してください。

※インフルエンザは、発症から、5日を経過し、かつ、解熱後、2日を経過するまで他の人に感染する恐れがありますので熱が下がっても、その期間は出席停止になります。

※出席停止後、登校するときには出席停止解除願いを提出してください。インフルエンザにかかったときに配布します（診断書、治癒証明書はいりません）。