



東野幌小学校 保健便り
 2023年11月10日
 NO. 13
 高学年

11月保健目標 生活しゅうかんを見直そう！

今月の保健目標は「生活しゅうかんを見直そう！」です。みなさんの毎日の生活はどうか？生活しゅうかんが乱れていると、病気にかかりやすく体調も悪くなります。それは困りますね。

では、生活しゅうかんとはどのようなものでしょう？自分の毎日を確認してみましょう。良い生活、良くない生活について、玄関前の掲示板にもはってあるので、ぜひ見てください。

チェックしてみよう！

	はい	いいえ
1. 寝る時刻、起きる時刻を決めている		
2. 朝ごはんを食べている よくかんで食べている		
3. 1～2日に1回は便が出ている		
4. 1日おきには湯舟に入っている		
5. 寝る前はかならずていねいにはみがきをしている		
6. 寝る1時間前にはゲームやタブレットなどをやめている		
7. 意識して運動をするようにしている(外遊び、体育館遊び等も運動です)		
8. 体を冷やさない工夫をしている		
9. ハンカチ、ティッシュを毎日持ってきている		
10. 咳が出るときはマスクをしている		

よくかんで食べよう！



自分のことをチェックして、出来ていないことを、見直しましょう！

その姿勢



からだの中は大丈夫？

感染症 流行中です!

江別市内ではインフルエンザやコロナウイルスの感染が拡大し学級閉鎖、学年閉鎖、さらには学校閉鎖の対応をした学校があります。東野幌小学校では 11 月に学級閉鎖の対応を1クラスしましたが、他の学校よりも感染は少なめです。とは言っても 11 月 1 日から 9 日まででインフルエンザの感染が24名となっています。10 月はアデノウイルスの感染が多く、コロナの感染も少しありましたが、11 月はほぼインフルエンザです。コロナに追われていたここ数年では無かった状況です。

インフルエンザ流行の理由としては、①流行がしばらくなかったため、インフルエンザへの免疫が低下していた。②5 月 8 日からの新型コロナの 5 類移行で、感染対策が緩和されたことが影響している。③コロナ禍で運動量が減り、体力が低下した…ということです。

その後も 6 月から 8 月の夏の間、例年なら流行が完全に収束している時期も、インフルエンザ患者の発生はわずかながら続きました。そして、9 月に学校が新学期を迎えると、学童や学生を中心にインフルエンザの流行が一気に拡大していった、ということです。

これからの予想

では、これから先、インフルエンザの流行はどのように推移するのでしょうか。インフルエンザの本来の流行は冬の季節なので、このまま高いレベルの流行状況が続いてから、昨年の米国のように 11 月ごろから本格的な流行が起きると予想されます。患者数が新型コロナ流行前より多くなることも想定しておいた方がいいでしょう。

これに備えるためには、インフルエンザワクチンの接種を受けておくのが最も効果的な方法です。繰り返しますが、今年は国民の皆さんのインフルエンザへの免疫が低下している状況にあることから、積極的な接種をお勧めします。予防接種は重症化や後遺症の軽減が期待されています。

ワクチン接種に加えて、次の冬は新型コロナとインフルエンザの同時流行になる可能性が高くなるため、流行拡大時はマスク着用、手洗い、部屋の換気などの基本的な感染対策を再強化することも必要です。

情報:時事メディカル

学校からのお願い よろしくお願いします!

- 学校からは医療機関や予防接種をお勧めすることはできませんが、ご家庭の判断でお願いします。
 - 感染かそうでないかの判断はご家庭ではなく、医療機関でお願いします。
 - 感染が終息しても咳が出る場合はマスクの着用をお願いします。
 - ハンカチを携帯していないお子さんがいます。清潔な物を持たせるようご協力をお願いします。
 - 朝から体調が悪い場合は、無理をして登校させずに自宅で様子を見て判断してください。
 - 体調不良の児童が多いため、長時間の休養は出来ませんので、ご協力をお願いします。
- 11 月保健目標「生活習慣を見直そう!」もぜひお子さんと話題にしていただけましたら幸いです。

心とからだ、命の学習②について

11 月 13 日より 1 年生「じぶんのからだをまもろう」、2 年生「だれかにさそわれたとき」、3 年生「人とのかわり」、4 年生「正しい情報を知ろう」、5 年生「違った性と正しい情報」、6 年生「違った性について」(5, 6 年生は性被害予防の指導も特別追加)と 2 回目は「社会的側面」として日常生活の中で性被害に遭わない予防法を学びます。5, 6 年生は LGBT プラス Q の理解が中心の予定でしたが、昨今の社会情勢を踏まえて性被害の予防も加えました。どの学年も大変重要な学びですので、終了後はぜひご家庭でも確認していただけたらと思っております。