

# ほけんだより 12月



高岡市立二塚小学校 保健室

R6.12.2

寒さが本格的になってきました。県内では、インフルエンザやマイコプラズマ肺炎の感染者が増加しています。感染対策をしながら、残りの2学期も元気に過ごしましょう。

## 今月の保健目標

感染症の予防につとめよう！



## 学校保健委員会の様子

11月17日（日）に講師の釣吉美先生・松井千代子先生をお招きして、学校保健委員会を開催しました。テーマは、「アンガーマネジメントと音楽療法～自分をコントロールする方法を身に付けよう～」でした。ご多用中、参加して下さった保護者の皆様、本当にありがとうございました。



怒りは、誰にでもある感情なので、みなさん安心して下さいね。



初めて見る打楽器がたくさんあり、子供たちはとても楽しそうでした。



みんなで輪になり、心を一つにして音を合わせました。



朝に友達とけんかをした子供も、音楽療法で心がスッキリしたようです。



# ウイルスはどこから来るの？

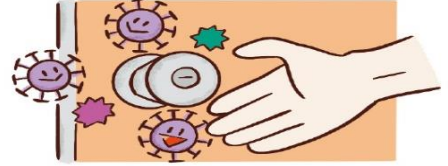
風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。

## 空気感染



窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。

## 接触感染



ドアノブなどたくさんの人が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。

## 飛沫感染



感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。

ウイルスを寄せ付けないためには、換気と手洗い・うがいが大切。こまめに行って、ウイルスを追い払いましょう。

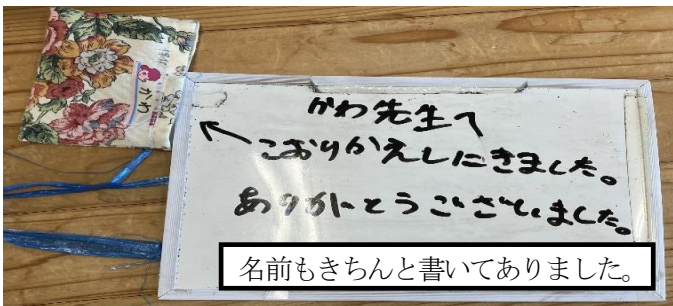


## 保健室から



最近、ほとんどありませんが、以前、貸した保冷剤がぼんと保健室のベンチに置いてありました。席を外している時は、後で必ず保冷剤を返しにきてくださいね。

ある日、保健室のボードにメッセージを書いてくれた子がいました。ちょっとした気遣いがとても嬉しかったです。



## 保健体育委員会で新しい姿勢体操作成中



寒くなると、どうしても猫背になりがちです。ポケットに手を入れて登校している子供を見かけますが、けがをしたら大変です。ポケットから手を出して歩きましょう。

委員会の時間に姿勢体操を考えました。まだ作成途中ですが、3学期中にみなさんに紹介できたらいいなと思っています。

