

# ほけんだより

令和5年10月31日  
千葉市立花見川小学校  
保健室

みなさん<sup>たいちようくず</sup>体調崩していませんか？学校内では、咳<sup>がっこうない</sup>や鼻水<sup>せき はなみず</sup>が辛<sup>つら</sup>そう<sup>ひと</sup>な人<sup>ふ</sup>が増えてきました。

インフルエンザやその他の<sup>ほか</sup>感染症<sup>かんせんしょう</sup>が流行<sup>りゅうこう</sup>しているというニュースも毎日<sup>まいにち</sup>

なが<sup>なが</sup>流<sup>なが</sup>れています。ご飯<sup>はん</sup>をもりもり食<sup>た</sup>べて、しっか<sup>ね</sup>りと寝<sup>そと</sup>て、外<sup>げんき</sup>で元<sup>からだ</sup>気に体<sup>からだ</sup>を

うご<sup>うご</sup>動<sup>けんこう</sup>かして健康<sup>けんこう</sup>な体<sup>からだ</sup>作り<sup>からだづく</sup>を心<sup>こころ</sup>がけま<sup>こころ</sup>しょう。体<sup>たいちよう</sup>調<sup>わる</sup>が悪<sup>かん</sup>いと感<sup>かん</sup>じたら無<sup>む</sup>理<sup>り</sup>を

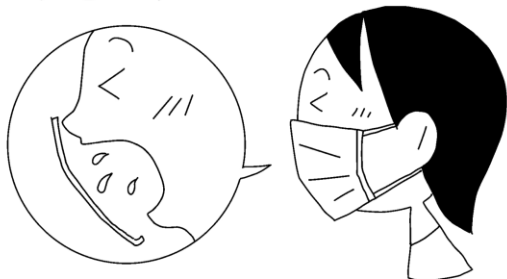
せ<sup>はや</sup>ずに早<sup>うち</sup>めにお家<sup>うち</sup>の人<sup>ひと</sup>に相<sup>そう</sup>談<sup>だん</sup>をして体<sup>からだ</sup>を休<sup>やす</sup>めてく<sup>やす</sup>ださい。



## 「せきエチケット」を心<sup>こころ</sup>がけよう！

せきやくしゃみで飛<sup>と</sup>ぶ飛<sup>ひ</sup>まつによって、ほかの人<sup>ひと</sup>にかぜやインフルエンザ<sup>かんせん</sup>を感<sup>かん</sup>染<sup>せん</sup>させることがあります。それを防<sup>ふせ</sup>ぐようにみんなで守<sup>まも</sup>るのが「せきエチケット」です。

### マスクをつける



マスクは、細<sup>こま</sup>かいあみ目<sup>め</sup>のよ<sup>よ</sup>うになっていて、飛<sup>ひ</sup>まつがすりぬけることができません。そのため、マスクをつけることで、飛<sup>ひ</sup>まつが飛<sup>と</sup>び出<sup>だ</sup>すのを防<sup>ふせ</sup>げます。

### マスクをしていないときでも



くしゃみやせきが<sup>で</sup>出<sup>で</sup>そうなときは、ティッシュ<sup>ていっしゅ</sup>や服<sup>ふく</sup>のそで<sup>そで</sup>で口<sup>くち</sup>をおさえて、できれば、ほかの人<sup>ひと</sup>からはなれ、顔<sup>かお</sup>をそむけるようにしましょう。

学校<sup>がっこう</sup>で急<sup>きゅう</sup>に咳<sup>せき</sup>が<sup>は</sup>じめたり、体<sup>たいちよう</sup>調<sup>くず</sup>を崩<sup>くず</sup>したりすることもあります。また、給<sup>きゅう</sup>食<sup>しょく</sup>当<sup>とう</sup>番<sup>ばん</sup>のときは、衛<sup>えい</sup>生<sup>せい</sup>上<sup>じょう</sup>全<sup>ぜん</sup>員<sup>いん</sup>マスク<sup>ま</sup>スク<sup>す</sup>を着<sup>ちやく</sup>用<sup>よう</sup>して配<sup>はい</sup>膳<sup>ぜん</sup>を行<sup>おこな</sup>っています。ラ<sup>ら</sup>ン<sup>ん</sup>ド<sup>ど</sup>セル<sup>せ</sup>ル<sup>る</sup>の中<sup>なか</sup>には、必<sup>かな</sup>ず<sup>かな</sup>マスク<sup>ま</sup>スク<sup>す</sup>を数<sup>すう</sup>枚<sup>まい</sup>準<sup>じゆん</sup>備<sup>び</sup>していつでも使<sup>つか</sup>えるようにしておきましょう。

「つめが割れてしまって痛い!」と保健室に来る

人が増えています。これから空気が乾燥し始めて、

つめが割れやすくなったり、皮膚が傷つきやすくな

ったりします。つめがのびていないか確認する習慣

をつけて、1週間に1回はつめを切って整えましょ

う。特に、高学年のみなさんは、もうすぐ球技大会

の練習が始まります。自分も周りの人もケガをし

ないように気を付けましょう。

## つめをのばしていると…

手のつめは10日で約1mmのび、足のつめはその半分くらいの早さでのびますが、つめを切らないでいると、つめによごれや細菌が入りこんだり、ものが当たったときに割れたり、ほかの人とぶつかったときに傷つけたりしてしまうことがあります。



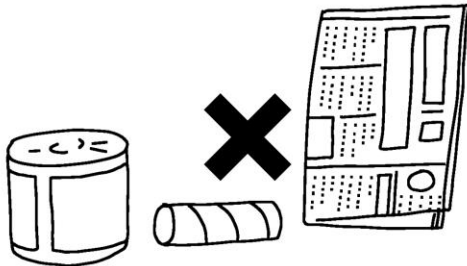
## 11月10日は「トイレの日」～トイレのマナーを覚えよう～



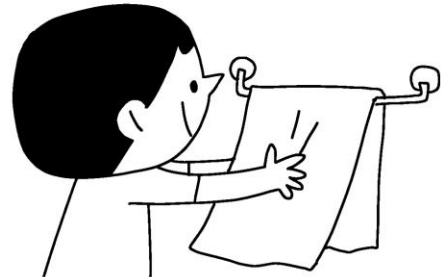
使用後はレバーやボタンを必ず手でおして水を流しましょう。



トイレットペーパーは必要な分だけ使い、使い過ぎないようにしましょう。



トイレットペーパー以外のものをトイレに流してはいけません。



トイレの後は、手を洗って、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。