

# えがおつうしん



桜並木学園  
つくば市立並木小学校  
保健だより NO.8  
令和2年12月7日

今年は、どんな1年でしたか？新型コロナウイルスの影響で変わってしまったこと、我慢しないといけないことなどたくさんあったと思います。そんな中でも、みなさんはソーシャルディスタンスに気を付けたり、こまめに手洗い・消毒を行ったり感染予防に努めてくれました。これからもぜひ続けてください。今月は冬休みもあります。1年の疲れが出て体調を崩してしまわないように、生活リズムを整えて過ごしましょう。

## 【12月の保健安全目標】

◆保健：かぜを予防しよう

◆安全：ストーブを安全に使おう

【感染症に負けない！】～体の抵抗力を高めよう！～

## 冬休み 元気に過ぎナイト!



### であらいしナイト

手首も忘れず洗おう!

誕生日

10月15日

(世界手洗いの日)

好きなもの

右けんのにおい



### ゴール

### よくねナイト

早起きも続けよう!

誕生日

9月3日(睡眠の日)

好きなもの

小さい頃から使っているまくら

夜ふかしせず寝る。

よくねナイトが仲間になった。

3マス進む

夜ふかしせず寝る。

よくねナイトが仲間になった。

3マス進む

### たべナイト

好き嫌いを食べよう!

誕生日

8月31日(野菜の日)

好きなもの

だし巻きたまご

甘いものを食べすぎた!

1回休み

テレビを見ていたらもうこんな時間!

2マス戻る

バランスよく食べる。

たべナイトが仲間になった。

2マス進む

### ルール

じゃんけんをして

グーで勝ったら

1マス進む

チョキで勝ったら

2マス進む

パーで勝ったら

3マス進む

## 元気に体の味方

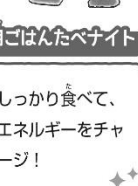
### 早寝早起きナイト

寒い朝でも、学校に行く日と同じ時間に起きよう



### 朝ごはんたべナイト

しっかり食べて、エネルギーをチャージ!



### 運動しナイト

部屋にこもってばかりいないで、外で体を動かそう



## <今年を締めくくるのはやはり手洗い!>

手洗いは新型コロナウイルスだけでなく、全ての感染症予防対策の基本です。石鹸で10秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎます。これを2回繰り返すと、約百万個のウイルスを数個まで減らせます。また、手洗いで皮膚の乾燥や荒れがひどくなってしまった場合は、ハンドクリームでこまめに保湿・ケアをしましょう。



## 【インフルエンザの出席停止期間について】

つくば市では現在インフルエンザの発生は見られませんが、今後流行する恐れがあります。インフルエンザにかかった場合は「出席停止」の措置がとられます。出席停止期間は、解熱後も感染の可能性が残ることから集団の感染拡大を防ぐため、確実な体力の回復に努めるためなどの考えに基づき定められています。

今年は新型コロナウイルスにも気を付けなければなりません。もし、インフルエンザにかかってしまったら、出席停止期間は家で安静にしてゆっくり休みましょう。

### インフルエンザにかかったら

**登校  
できません**

小学生以上では、「発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで」出席停止です。

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症		解熱	1日目	2日目		登校OK	
発症		解熱	1日目	2日目		登校OK	
発症				解熱	1日目	2日目	登校OK

## 【保護者のみなさまへ】

◆学校生活における保健安全面でののお知らせがあります。よろしくお願いします。

LEBER 体温・出欠入力について	<p>学校では、毎朝 LEBER による体温の確認を行っております。新型コロナウイルス感染拡大防止のためにも、<b>朝7時50分までに必ず入力</b>していただきますようお願いします。<b>欠席・遅刻・早退がある場合は、理由を入力</b>してください。</p> <p>また、LEBER の不具合でアプリの利用ができない場合は、<u>連絡帳等でご連絡</u>ください。</p>
----------------------	---

## 【今月の保健室から】

12月3日(木)、5年生を対象につくばスタイル科の授業を行いました。テーマは「あなたにしか救えない命」です。救命処置の流れを確認後、あっぱくんライトを使用し実際に胸骨圧迫の練習をしました。胸骨圧迫はとても体力がいることや、交代して「強く・早く・絶えまなく」行うことが大切だということを学びました。また、AED の使い方も勉強し、学校にある AED を持ってみて実際の重さを感じることができました。2時間続けた授業でしたが児童たちは真剣に取り組み、救命処置に対する意識が高まったようです。

### ★ワークシートの感想★(一部抜粋)

- ・胸骨圧迫は、思っていたよりも速いテンポで5cmも押さなければいけないことが分かった。倒れている人がいたら、落ち着いて行動したい。
- ・心臓マッサージは思っているよりもとても大変だった。AED はかなり重くて驚いた。人が倒れたら、5分が勝負ということが分かった。
- ・AED の使い方、心臓マッサージのやり方、人が倒れてから助けるまでの手順が分かって良かった。もし人が倒れていたら迷わずちゃんとやりたい。できる限り人を救う。
- ・もし倒れている人がいたら、勇気を出して声をかけることが大事だと思った。自分が何かをやって人を救えるならやったほうが絶対にいいと思った。自分にできることはすぐにやる。

