

ほけんだよい

令和6年 12月 9日

清瀬市立清瀬第七小学校

校長 吉田 有子

養護教諭



今年もあと少しで終わりです。音楽会の練習で忙しさもありますが、寒い廊下を早く通り終えたくて、さささと早歩きで移動する人をよく見かけます。七小での約束、「廊下は歩いて移動する」という約束をきちんと覚えているからです。

もうすぐ音楽会です。けがで思うように演奏できなかった、なんてことにならないよう一人一人が安全に意識して生活しましょう。



12月の保健目標 病気の予防について考えよう

病気はウイルスや細菌といった「病気のもと」が体に入ることが多いです。病気のもとを体に入れないようしっかり予防しましょう。

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、ウイルスを追い払きましょう。

♪ もうすぐ音楽会です ♪

12月13(金)、14日(土)に音楽会があります。
音楽の時間だけでなく休み時間に練習したり、歌いながら帰ったりする人の姿をよく見かけます。本番がとも楽しみます。練習の成果をしっかりと出せるよう、ちょっとしたコツをお伝えします。



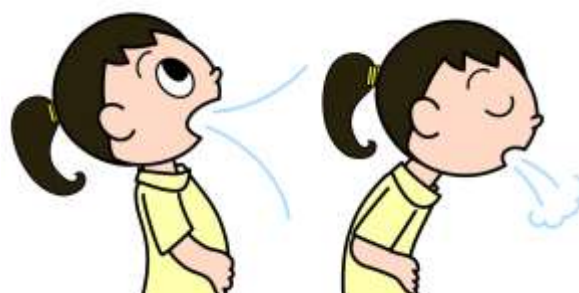
①しっかり眠って体や脳の準備をする。

睡眠時間が足りないと、体や脳がうまく働きにくくなります。練習通りに上手に歌えるように、みんなと音を合わせられるように、しっかり眠って体の準備をしましょう。



②緊張をコントロールする。

大勢の人の前で発表するときは緊張するものです。そんな時は深呼吸。しっかり息を吐ききってから大きく吸い込みましょう。



お腹に手をあてて空気の出入りを感じよう！

保健室でのひとこま・・・

ある保健委員の子は、いつも仕事でお休みファイルを取りに来ると、嬉しい一言をかけてくれます。

「先生、今日も一日頑張ってるね！」

私がよく子供たちにかけている言葉ですが、自分に言われると嬉しいものです。「よ～し、今日も頑張るぞ～！！」と思える瞬間でした。

保護者の皆様へ

・寒さが厳しくなってきました。七小では、マイコプラズマ肺炎の罹患報告は減りましたが、回復に時間を要する風邪が流行っています。長い人は1週間以上療養している人もいます。手洗いうがい、早寝を励行して免疫力を高めるようにしてください。