

ほけんだよい

札幌市立幌南小学校
No. 10 保健室
令和3年(2021年)12月23日



健康で安全に過ごす冬休みに

2学期が終了します。保護者の皆様には、感染症予防へのご協力やご配慮をいただきありがとうございます。

新型コロナウイルス感染症の流行状況はもとより、季節柄、様々な感染症が流行しやすく、予防には一層留意していく時期となります。冬休みはご家族で過ごす時間が増えることから、ご家庭での過ごし方を確認するなどして、健康で安全に過ごすことができるよう願っています。

★水痘(水ぼうそう)にかかるお子さんがでています★

【潜伏期間】約10～21日

【症状・発疹】・全身に発疹が出て、かゆみを伴うことが多い

・赤い小発疹→発疹が水泡になる→かさぶた状になる
(痂皮化)

・発疹が次々と出て、全て痂皮化するまで約1週間程度

【出席停止の基準】発疹が痂皮化するまで

※感染力が強いので、医師の指示に従ってください。



冬休みの健康・安全

生活リズムが乱れがちな冬休み。起きる時刻や家の手伝いなど、家での過ごし方をお子さんと確認しましょう。体調の良いときは、体を動かすことも積極的に取り組みましょう。



こまめに手洗い

お手伝いを取り入れて



メディアとの付き合い方を確認して

体を動かし冬を楽しむことも大切



しんじゅっ子のひとこま

6年生「ストップ！ザ薬物（薬物乱用防止教室）」

警察官より実際に担当した事例等を話していただき、身近に潜んでいる薬物等の誘いや危険を知り、自分の行動について考える時間になりました。

【振り返りから】

- 手を出すことによって、自分や周りがマイナスな気持ちになってしまうので、そういうのがあるところには近寄りません。
- 自分を傷つけてまでするものではないと思った。



6年生「安全なコミュニケーション」（スマホ・ケータイ安全教室）

スマホ・ケータイの適切な利用の仕方、安全に使うためのマナーについて考える時間になりました。

【振り返りから】

- SNSでやり取りする内容が相手を傷つけないかを確認したい。
- スマホは便利なものだけど、使い方によって起こるトラブルに怖さを感じた。気をつけていきたい。



道具をしっかりそろえてスキーを楽しもう

3学期にスキー学習を行います。安全に学習できるよう、冬休みのあいだに、用具の準備や体ならしをしておくとういす。屋外で、自分で準備することも大事です。

【スキーウェア】

上下分かれているもの

【インナーウェア】

保温機能のある下着にスウェット類を重ね着

★マスクをします。
予備も準備します。

【スキー板 ポール】

【ブーツ】

自分で着脱したり身に付けたりできるものにします。



【帽子 ヘルメット】

安全のために必須です。耳のかくれるものを準備します。

【手袋】

少しゆったりサイズだと指先が冷えにくいです。濡れた手袋は手が冷えます。予備を必ず準備します。

【靴下】

靴擦れしないよう、丈が長く少し厚手の物がよいです。

※参照：エコチル11月号