



# ほけんだより



令和4年1月  
大野幼稚園・小学校  
第10号

2022年が始まり、1ヶ月がたとうとします。みなさんは冬休みの生活リズムから、スムーズにぬけ出すことができたでしょうか？冬休みにみなさんにやってもらった健康カレンダーを見てみると、休み中でもしっかり早寝早起きができていた人がたくさんいました！素晴らしいことだと思います。3学期も十分な睡眠、バランスの良い食事、適度な運動を心がけて、新型コロナウイルスやインフルエンザなどに負けずに元気に過ごしましょう！

## ★1月の保健目標★

☆寒<sup>さむ</sup>さに負けない体<sup>ま</sup>をつくらう、

かぜやインフルエンザの<sup>よぼう</sup>予防をしよう。

飛沫（ひまつ）対策をしよう！

コロナが広まってみなさんも「飛沫」という言葉を聞くことが多くなったのではないのでしょうか？

飛沫とは、会話や咳やくしゃみをする時、口から細かいしぶきが飛び散りますよね。この細かい水滴を飛沫と言います。新型コロナウイルスなどの感染症にかかっている人の飛沫には、感染症の原因である、ウイルスが含まれています。その小さな飛沫を吸い込んだり、飛沫がついた手で目をこすったりすることで、健康な人の体にもウイルスが侵入し、感染してしまいます。

マスクをしていない状態では、会話で約1メートル、せきで約3メートル、くしゃみで約5メートルまで飛沫が飛ぶと言われています。



マスクなし

約1メートル

せき

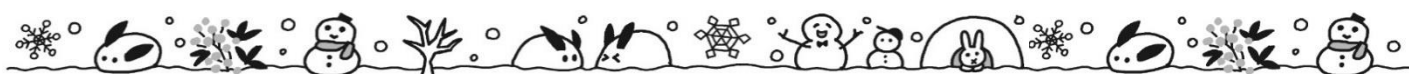
約3メートル

くしゃみ

約5メートル

飛沫を飛ばさない、吸い込まないためにも・・・！

- ・マスクで鼻からあごまでしっかりおおう。
- ・換気をして空気の入れかえをする。
- ・人との距離（ソーシャルディスタンス）をたもつ。1メートルははなれる。



# 健康を守るため、よくかんで食べることが大事

窒息をふせぐ



お餅や焼き芋はノドにつまりやすいので注意

むし歯の予防



唾液がしっかりと出て汚れや菌を流してくれる

肥満の予防

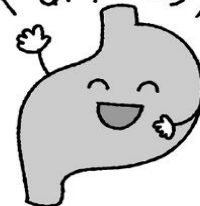
1・2・3・4...



食べすぎの防止にもなる  
一口30回を目安に

胃腸の負担を減らす

！ありがとう！



よくかむと食べ物の消化もよくなる



学校に持参するお薬についてのお願い

- 養護教諭を含む教職員は、原則として児童に対して「薬を飲ませる。」「目薬をさす。」など、薬を使用する行為は、医療行為にあたるため、行うことができません。そのため、学校では声かけ、見守りなどの対応をさせていただきます。
- 薬の服用、使用については、自分で行えるようにご家庭で練習するようにしてください。
- 内服薬、目薬等を学校に持参される場合は、連絡帳などで学校へお知らせください。
- 薬はその日に使用する必要最低限の分量を持たせるようにしてください。
- 誤飲を防ぐため、必ず薬を入れる袋に名前を記入してください。

いつも保健教育にご協力いただき誠にありがとうございます。  
今年もよろしくお願いします。3学期が始まりましたが、新型コロナウイルス感染の再拡大が心配なところかと思います。学校でも、マスクや手洗いの徹底、健康観察、教室の換気などを通して、児童のみなさんの健康を守っていききたいと思います。

さて、先日身体測定を行いました。4月から比べると幼稚園生は平均約5cmほど、小学生は個人差はありますが、3～5cmほど身長が伸びていました。3学期の身体測定の結果を健康の記録に記入し、本日配付いたしました。3学期は健康の記録を回収しません。おうちで保管していただくよう、よろしくお願いします。

