

ほけんだより



令和3年12月1日
駒羽根小学校
NO. 8



2021年も残すところあと少し。今年はどんな1年でしたか？ 私は緊張の中、駒羽根小に赴任しましたが、みなさんと少しずつあいさつや会話が増えていき、楽しく過ごせた1年でした。みなさんのあたたかさに、感謝でいっぱいです。さて、あと少しがんばれば待ちに待った冬休みがやってきます。歯の治療や目の検査などがまだの方は冬休みを利用して医療機関を受診してくださいね。生活習慣も冬休みの元気エネルギーチェックカードを利用して規則正しく生活しましょう。年明けにみなさんが元気な姿で登校してくるのを待っています！



12/1は世界エイズデー エイズのこと、知っていますか？

エイズはHIV（ヒト免疫不全ウイルス）というウイルスが体の中に入って起こる病気です。HIVに感染した人の血液などが傷口などを通して体に入り、体の抵抗力を低下させ、いろいろな病気にかかりやすくさせてしまいます。ただ、HIVの感染力はとても弱く、くしゃみや食べ物などからうつることはありません。

HIVに感染している人の中には、周囲の人の誤った知識や、差別により苦しんでいる人がいます。エイズに対する正しい理解と支援のシンボルとしてレッドリボン（赤いリボン）が使われています。国連の世界保健機関は12月1日を「世界エイズデー」として、エイズに対する正しい知識を広める運動を進めています。

このようなことではうつりません！！

あく手をする

同じ飲食物を
口にする

同じトイレの
使用

勉強などの
普段の生活

同じプールや
お風呂にはいる

せきやくしゃみ



12月 保健目標 —寒さに負けない体をつくろう—

かぜやインフルエンザはどのようにしてうつるの？

〈飛まつ感染〉

かぜやインフルエンザを起こすウイルスは空気中では長く生きられません。

しかし、せきやくしゃみなどで口から飛ぶつばのしぶき（「飛まつ」といいます）の中にウイルスが入っていて、それを鼻や口から吸いこむことで感染することがあります。これを「飛まつ感染」といいます。



〈接しよく感染〉

インフルエンザやかぜにかかった人の飛まつや鼻水の中にウイルスや細菌がいた場合、その飛まつや鼻水にさわったり、その手から口などに入った場合も感染します。これを「接しよく感染」といいます。

たとえばくしゃみをおさえた手で物にさわったり、それをほかの人がさわったり、手から口などに入ると感染することがあります。



「ゲームやインターネットの使い方」について

11月18日(木)に保健委員会から児童集会で「ゲームやインターネットの使い方」についてお知らせしました。なぜ使いすぎは良くないのか劇やクイズなども取り入れながら、楽しく学べるように行いました。ぜひ、おうちでもゲームやインターネットの使い方についての話し合い、使い方の確認を行っててくださいね!!

じどうしゅうかい
児童集会で
ほけんいんかい
保健委員会からの
お知らせ!



オンライン配信を
通して真剣に、話を
聞いていました!



保健委員会のみなさん、
内容をしっかりと伝える
ことが出来ました!



クイズにも積極的に
参加してくれました☆



ゲームやスマートフォン、タブレットが気になって、勉強が手につかなくなったり、睡眠不足で体調が悪くなったりする人がたくさんいます。使いすぎには注意しましょう。動画やゲーム、LINEなどは一度使うとなかなかやめにくいものです。時間を決めて使いましょう。



SNSやLINEなどのコミュニケーションアプリを使うときには注意が必要です。LINEなどのコミュニケーションアプリでは、簡単に友だちと連絡をとることができますが、文字だけのやりとりが多くなるため、本当の気持ちが伝わらずにトラブルになることがあります。また、人によって言葉の使い方や受け取り方が違うことがあります。目の前にいないからこそ、相手のことを考えましょう。

