

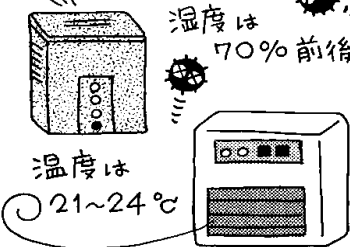



けんこう三川

令和5年特別号
周南たちばな学園
三川小 保健室

あたら とし 新しくスタートしました。ことし 今年 ほん 1年 ねん にしていきたいですか？みつかわしょう 三川小 のみんなが げんき 元気 いっぱいに すご すご せるように、ことし 今年 も ひとり ひとり が しっかり と かんせんしょうぼう 感染症 予防 を して いきますよ。

カゼ ひきはじめの注意

<p>無理をせず体を休ませる ことも心がけましょう。</p>  <p>早め早めの対策が、 早く元気になるためのカギ。 温かくして ゆっくり休もう。</p>	<p>しっかり食べて 栄養をとりましょう。</p> <p>特に ビタミンCを たるる！</p> 	<p>室内の温度・湿度にも 気を配りましょう。</p>  <p>湿度は 70% 前後 温度は 21~24℃</p>
<p>急な高熱、ひどい頭痛や筋肉・関節の痛み... こんな症状のときは インフルエンザ かも!?</p>  <p>早めに病院へ行き 治療を受けましょう。</p>		

★ メディアが心や身体に与える影響 (3年生) ★

メディア講座

(12月6日 参観会)

浜松子どもメディアリテラシー研究所の長澤先生に来ていただき、3年生が、メディアとの付き合い方を学びました。メディアの良い面だけでなく、怖さについても学び、「自分でしっかり考えて使う」「困ったら大人に相談する」など大切なことを学びました。



< 感想紹介 >

- インターネットはとても便利で色々なことができるものだけど、使いかたを間違えると大変なことになるから、使いかたを間違えないようにした方がいいと思った。
- 世界中の人とつながっているといいと思いました。住所を絶対に教えてはいけないと思った。
- 自分も友達も苦しまないために、よく考えて使いたいと思いました。
- ぼくは、インターネットは楽しいものだと思っていたから、住所を特定される怖いことも初めて知りました。
- インターネットの怖さが分かりました。うそなのか本当なのかを見分けないといけないことが分かりました。



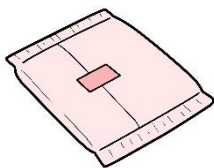
ひと いっしょ よ ～おうちの人と一緒に読んでください～

保健室では生理用品を忘れてしまった時や、汚れてしまった時の着替えなどを置いています。困ったときは保健室へ来てくださいね。

また、家庭の事情で生理用ナプキンが用意できない場合など、袋井市のしあわせ推進課や社会福祉協議会において、必要に応じて生理用品を配布しているそうです。困った時は御相談ください。

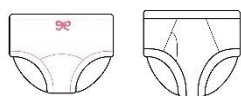


生理用品



汚れてしまった時の

着替え



具合の悪い時、ケガをした時だけではなく、困った時には来てくださいね。

(緊急の時以外は、休み時間にね)

～保護者の方へ～

体調はいかがですか？

冬休み中のお子さんや御家族の体調はいかがだったでしょうか。休み明けからは学校の生活リズムに整え、熱はないか、風邪のような症状はないかなど、特に朝の健康状態をよく観察してください。具合が悪い場合には、無理せず休ませてあげてください。

インフルエンザにかかったら ※今年度から手続きが変更しました

インフルエンザに罹患した場合は、保護者が学校にインフルエンザに罹ったことを連絡し、「経過観察表」を家庭で記入し登校時に持参してください。（「経過観察表」はコドモン・学校HPでダウンロードするか、学校でお渡しします）インフルエンザの出席停止期間は、発症から5日かつ解熱してから2日です。（発症日は0日とします。）登校の際は、教室へ行く前に保健室へ「経過観察表」を御提出ください。

身体測定があります

1月12日（木）に1・2・3年生、1月13日（金）に4・5・6年生の身体測定があります。測定結果は、「健康のきろく」に記入します。後日、お子さんが持ち帰りましたら、確認して押印し、担任の先生へ提出してください。



1月のスクールカウンセラー（佐野久美子先生）が来校する日をお知らせします。16日の10:00～17:00と、23日と30日の9:00～12:00です。気軽に何でも御相談ください。まずは、保健室か担任に御連絡ください。予約を入れます。

（担当：糸井 48-6197）