

品川区立城南第二小学校
校長 森嶋 尚子
養護教諭 前川 莉穂

寒さが厳しさを増し、子どもたちも厚着で登校してくることが多くなりました。冬は空気が乾燥し、ウイルスが飛散しやすくなります。今年度は、新型コロナウイルス対策のため手洗いや換気をこまめに行っているためか、インフルエンザり患は本校では出ていません。今後も感染防止対策をしっかりと行い、子どもたちが元気に毎日を過ごせるように学校でも指導していきますので、ご家庭でもご協力よろしくお願いたします。

7セインを使用しています

冬の乾燥の時期ですが、感染防止対策として手洗いをすることが多く手荒れがひどいお子さんも増えてきています。そこで、本校では手荒れがひどい場合は右写真を手洗いの後に使用できるようにしました。絆創膏など教室においてある救急セットと一緒におきます。使用する際は、感染防止対策として綿棒でとってから手に塗布をするようにしています。こちらの件でご不明な点がございましたら、養護教諭前川までご連絡ください。



こころの健康観察も忘れずに

身体と同じようにお子さんのこころにも目を向けてみてください。子どもたちもめまぐるしい毎日を送っています。そのため、学校のこと・友だちのこと・勉強のこと等々、日々たくさんのことを考えています。

- お子さんに最近、このような変化はありませんか？
- この頃、おとなしくなった。
- 食欲がなく食事量が減った、または、食べる量が急激に増えた。
- 学校や友だちの話をあまりしなくなった。
- なんとなく気持ちが沈んでいるように感じる。
- ほんやりとしていることが増えた。 等々



このような変化がみられたら、お子さんに「最近どう？」と声をかけてみてください。そうすることで、なにか悩みを訴えてくることもあるかもしれません。

こころの変化に早く気がつけば、手立てがみつけやすく、こころの回復も早くなります。もし話をしたがない場合は、無理強いせずに見守ってあげてください。

もし、相談事がありましたらスクールカウンセラーにつなぐことも可能ですので、学校にご連絡いただけたらと思います。

早寝・早起き・朝ごはんで免疫力アップ！

まだまだ寒い日が続くので、風邪などに負けないよう「早寝・早起き・朝ごはん」で丈夫な体づくりをしてほしいと思います。



1. 早寝から始めましょう！

いきなり早起きをするのは難しいので、早寝をすることから始めるとよいです。昼間にたくさん活動すると、夜の早寝につながります。

2. 朝ごはん「まずは食べる習慣」を！

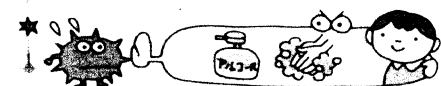
時間がない時は、ヨーグルトやバナナ、おにぎりなど、短時間で準備ができ、食べやすいものを食べることから始めてください。食べる習慣がついたら、朝ごはんの内容についても考えてみてください。

3. 寝付きやすくするための環境づくり！

寝る時間が近付いたら部屋の中も暗くしていきましょう。テレビやゲームなどの画面からの光は刺激が強く、脳が興奮しやすいため、寝る30分前から1時間前にはやめさせるようにしてください。また、毎日同じ流れで同じ時間に横になることで、眠くなるリズムができてきます。

インフルエンザ予防にプラス アルコール消毒

- ★ インフルエンザ予防といえば、
- ★ 予防接種・手洗い・マスク・湿度
- ★ 管理・十分な休養・バランス良く
- ★ 栄養をとる・人混みを避ける…こ
- ★ れは実践している人も多いはず。
- ★ ここにもう一つ、アルコール消毒
- ★ をプラスするともっとカンペキ。
- ★ ただし、アルコール消毒はインフ
- ★ ルエンザウイルスには有効ですが、
- ★ 効かない菌もあります。やっぱり基
- ★ 本になるのは石けんでの手洗い。
- ★ 「手洗い+アルコール消毒」をセ
- ★ ットで行い、ウイルスを寄せ付け
- ★ ないようにしましょう。



冬も水分補給でかぜ対策

冬場の水分補給は、うがい、手洗いと同じようにかぜの大事な予防策です。かぜのウイルスは乾燥が好きで湿気が苦手。そのため水分補給で鼻やのどの粘膜をうるおすと、体に侵入しにくくなるのです。また、侵入したウイルスを鼻水やたんと一緒に外に出す作用もスムーズになります。

発熱や食欲不振、下痢、嘔吐などがあるときも水分はどんどん体から出ていきます。寒いと忘れがちになりますが、いつも以上に水分補給をするようにしてください。