



11/26 本校でインフルエンザの罹患者が出ました。11月後半からは腹痛・嘔吐による欠席や早退が非常に多くなっています。「手洗い・うがい」と「咳エチケット」で予防に努めましょう。流行状況によっては全校マスクとなります。マスクの準備もお願いいたします。



保健室コーチングを勉強してきました！

保護者の皆様が一番お伝えしたいことを紹介します。

察して動かす

◆日本は「言わずとも伝わる、察する」を美化する文化、「はっきり言わないけど、察してください。」を要求する文化が根底にあります。

例えば… 「ママ、スプーンがない。」
「私、このおかず食べれない。」
と子どもが言ったら、どう対応しますか？



先回りが子どもの生きるチカラを奪う

◆勝手に先回りをすると、何も表現しなくても周りがしてくれるのが当たり前になってしまいます。
→「～してくれないからできない」という受動的な生き方を助長。これは、裏を返せば、自分の人生は周り次第で、自分でコントロール不能であるという前提の生き方です。

物わりの悪い大人になって言葉を引き出す

◆何かをしてあげることで、自分の存在価値を確認しようとするのは、長い目で見て子どもたちのためになりません。

そこで、保健室では… (1例ですが)

児童「給食をこぼして服が汚れました。」
養教「それで？」

児童「服が汚れたので、着替えを貸してください。」
子どもたちが、何をしてほしいのか、どうしたいのかを自分の言葉で伝えられるよう促しています。



むし歯で治療が必要なお子さんは冬休み前に受診カードを再発行しますので、ぜひ冬休み中に治療をお願いします。

三小って底冷えがするんですよ～。体が冷えて体調を崩すお子さんが見受けられます。

寒さ対策、万全ですか？

下着を着よう



汗を吸ってくれて保温の効果があります

上手に重ね着をしよう



空気の層をたくさん作ると熱が逃げにくくなります

3つの首を温めよう



首・手首・足首を温めると効果大！

★おうちのからだ★

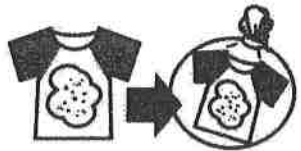
学校では日ごろから、吐物、下痢で持ち物や洋服が汚れた場合は、すべて感染源とみなしています。水飲み場などでさらに感染が広がるのを防ぐために、学校では洗浄せずに新聞紙やビニール袋に入れてそのままおうちへ持たせますので、ご家庭での消毒をお願いいたします。

なお、ノロウイルスは熱湯や次亜塩素酸ナトリウム（市販のハイター等）で消毒しないと他のご家族に感染する可能性がありますので、ご注意ください。



◆衣類の消毒方法◆

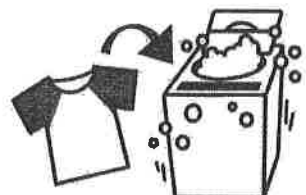
①衣類は、ビニール袋などに入れ、周囲を汚染しないようにします。



②85℃で1分間以上、熱湯消毒するか、0.02%濃度の次亜塩素酸ナトリウムに30～60分間浸す。

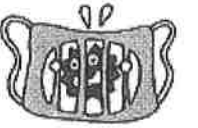


③消毒後、ほかのものと分けて、最後に洗濯する。



ウイルスをマスク内にとどめる

●インフルエンザウイルスの大きさは0.1μm。不織布マスクの目は5μm。これだと通り抜けちゃう？ 実際はウイルスを含む咳やくしゃみの飛沫は水分で5μm以上の大きさに。また表面に電気を帯びるので、大きなマスクの目でも、ウイルスを捕捉できるのです。
(1μmは1,000分の1mm)



ウイルスの侵入を防いで予防する

- 飛沫を吸い込む量を抑えます
- ウイルスで汚染された手で鼻や口を触る機会を減らします
- のどの線毛に湿度を与え、ウイルスを排除する力を維持します



インフルエンザは症状がでる1日前から感染力があります。流行時期にはマスクを着用しましょう

冬休みまであと少し！

保健室からの宿題は・・・表裏1枚

☆はみがきカレンダー

☆生活リズムカレンダー

※夏休みのチェック項目 + あいうべ体操30回

☆親子はみがきチェック

※親子で歯垢を染め出し、みがき残しを調べます。

カードは終業式に配布します！