



# ほけんだより

2023.10 月号  
東丘小学校  
ほけんしつ



いよいよ、運動会の練習が始まりましたね。  
保健室の窓から運動場の様子がよく見えます。みんな真剣！とっても一生懸命がんばっていますね。

まだまだ暑さが続きます。本番しっかり力を出せるように、こまめに水分をとる！しっかり睡眠をとる！そして朝ごはんをしっかり食べて、からだの調子を整えてね。



## ほけんしつ 保健室ニュース！！

### インフルエンザ・新型コロナ大流行！！

東丘小学校では、9月に入りインフルエンザ・新型コロナが大流行してしまいました。  
インフルエンザが35人、新型コロナが14人、検査では両方陰性だったものの、長く発熱が続いた人も多く、低学年を中心に5クラスが学級閉鎖になりました。9月末になり、少しずつ減ってきていますが、まだ全国的に流行しているようです。コロナ禍の感染対策で長らく感染が抑えられていたことで、インフルエンザウイルスの免疫を持たない人が多く、また、新型コロナの5類移行で感染対策が緩和されたことなど、いろいろな条件が相乗的に作用して流行にいたっていると言われています。

### かんせんたいさく 感染対策をつづけよう！



てあら  
手洗い！



かんき  
換気！



めんえきりょく  
免疫力アップ！



### きゅうしょくよう わす ひとたはつ 「給食用マスク」忘れる人多発！！

給食の時間になったら、「マスク忘れました」と保健室にもらいに来る人が1日10人近くいます。マスクをつけなくていいようになりましたが、給食準備ではみんなの給食に唾液等が入ってしまうのを防ぐため、マスクが必要です。  
(給食準備でマスクが必要なのはコロナ禍の前からです)  
エプロン・ぼうし・給食用マスクの3点セット！忘れないでね。



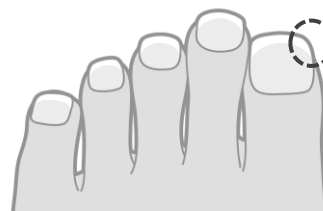
### すいとうわす た ひとたはつ 水筒忘れ、足りなくなる人多発！！

水筒を忘れてしまったり、持って来けれど足りなくなったりして保健室に水を借りに来る人が続出しています。保健室の冷蔵庫には20本ほどのペットボトルの水をストックしていますが、一気にすべてなくなる日もあります。  
忘れないように、そして少し重たいけれど多めに持ってきてね。  
水を借りた人は、次の忘れてしまって困っている人に貸してあげるために、なるべく早く返してもらえると助かります。



### あし つめ き かた ちゅうい 足の爪 切り方 注意！

運動会の練習が始まり、全速力で走ることが増えてきましたね。足の爪を短く切りすぎて、指先が赤くなって痛いという人が時々保健室に来ています。  
爪には、**指先の皮ふを守り、指先に入る力を支える**という重要な役割があります。



あし つめ て つめ き ほう  
足の爪は手の爪と切り方がちがうよ。  
あし つめ しろ ぶぶん すこ のこ  
足の爪は、白い部分を少し残してまっすぐに切ります。**爪の角を切らずに残して**おきましょう。  
みじか き かど き えんしょう  
短く切りすぎたり、角を切ってしまうと炎症や「まきづめ」などの原因になります。