



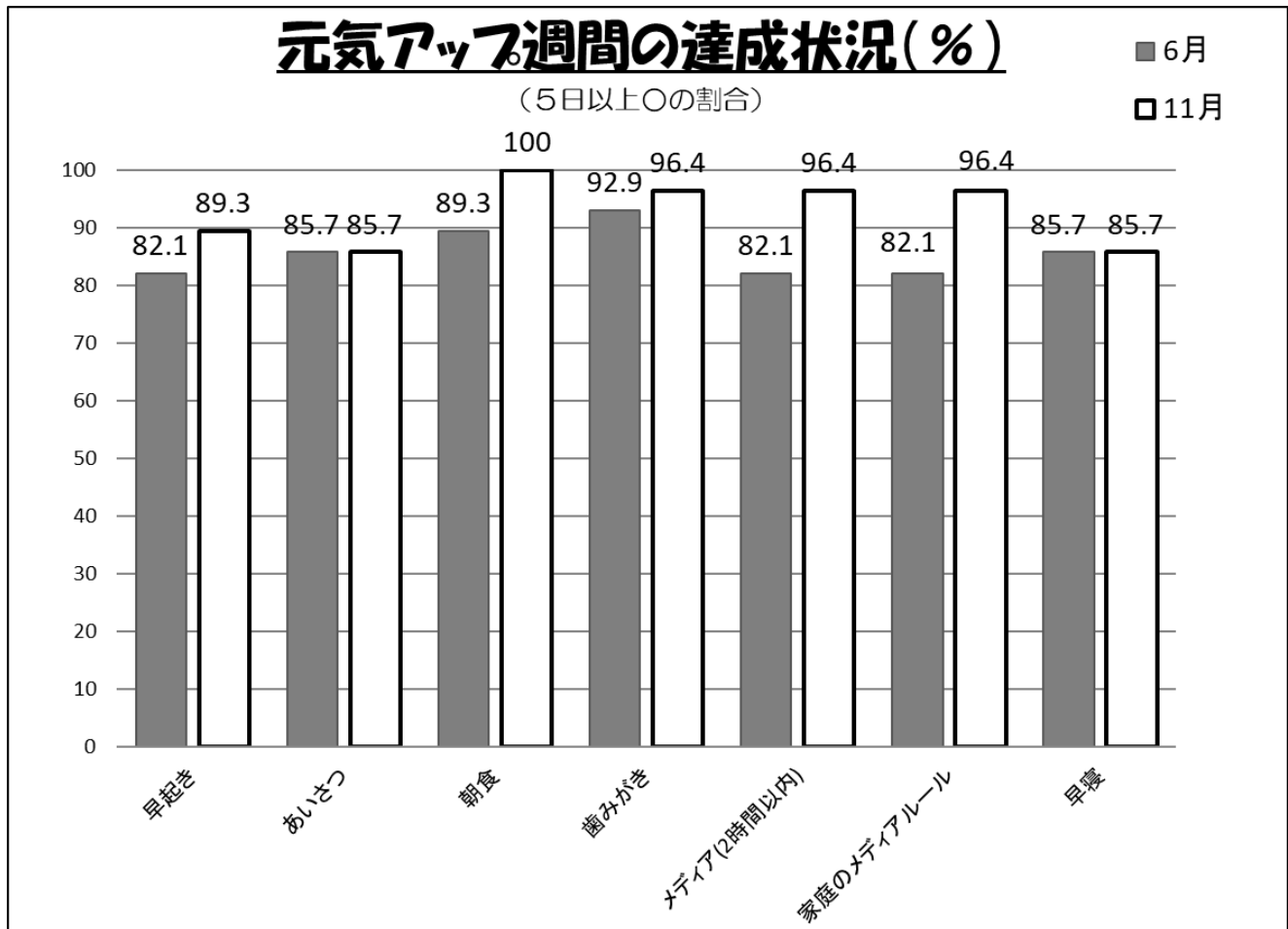
# ほけんだより

令和2年12月11日  
柏崎市立鯨波小学校

今年もあと1ヶ月を切りました。今年の冬は概ね平年並みの寒さとの予報ですが、昨年が暖冬だった分、体感ではより寒く感じそうです。また、いつも以上に感染対策に気を付けなければいけない季節です。どうぞご自愛ください。

## 元気アップ週間の集計結果について

11月5日(木)～11日(水)に行った元気アップ週間へのご協力ありがとうございました。集計結果をお知らせします。



今回は、全ての項目において、6月に行った第1回目の結果と同じか達成率が上がっていました。特に「テレビやゲームは合わせて2時間以内にした(三中校区内としての取組)」と「家庭のメディアルールを守って生活した」の項目において、達成率が14%上昇していました。9月に行った学校保健委員会はメディアをテーマとしていました。そこで決めたメディアルールを生活の中で意識して取り組んでいただけた結果だと思えます。ご協力ありがとうございました。

また、鯨波小学校では歯みがきについて重点的に取り組んでいます。が、「1日3回歯みがきをした」の項目についても達成率が92.9%から96.4%と上昇していました。今回の元気アップ週間前に歯科健康教室を行うなど、年に数回歯科衛生士の方に指導をいただき、正しい歯みがき方法はもちろん、歯や口の健康を保つための学習を行っています。その学びが少しずつ日常の中に活かされてきている結果だと思えます。

子どもたちの振り返りに「早寝早起きをがんばった」「メディアルールをしっかり守りました」「メディアにたくさん〇がついてよかったです」など、がんばったことが沢山書いてありました。また、「期間が終わってもがんばりたいです」「次はメディアをがんばります」「元気アップがおわってもルールを守ります」といった次に繋げる内容の振り返りも多くありました。

子どもたちの振り返りにもありましたように、元気アップ週間の間だけでなく、ぜひ今後も生活の中で意識をして取り組み、習慣化していただきたいと思えます。ご協力お願いいたします。

# 検温について

12月から検温カードの様式を変更させていただいております。変更点は次の2点です。

- ① 検温結果の欄に「朝と夜」を追加しました。
- ② 土日祝日、長期休業等の休日の欄を追加しました。

わたしの平熱は _____ °C		
検温カード 12月 名前 _____		
	検温結果 (例)36.5°C	症状 (例)咳、鼻水、腹痛 など
	朝	夜
1	火	
2	水	
3	木	
4	金	
5	土	
6	日	
7	月	
8	火	
9	水	
10	木	
11	金	
12	土	
13	日	

正しい体温のはかり方

30°-40°

脇の下で測る場合、きちんと脇に挟んで検温してください。

また、検温と合わせて改めて感染対策の徹底をお願いいたします。



## 基本的な感染対策

- こまめな手洗い
- マスク着用を含む咳エチケット
- 密を避ける



### 3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう

マスクを着用する (口・鼻を覆う)    マスクがない時 ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う    とっさの時 袖で口・鼻を覆う

何もせずに咳やくしゃみをする    咳やくしゃみを手でおさえる

### 正しい手の洗い方

手洗いの前に ・爪は短く切っておきましょう ・時計や指輪は外しておきましょう

1 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2 手の甲をのばすようにこすります。

3 指先・爪の間を念入りこすります。

4 指の間を洗います。

5 親指と手のひらをねじり洗います。

6 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

冬季に入り、新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザなどの感染症の流行が心配な時期となりました。保護者の皆様には充分ご配慮いただいておりますが、今後も健康管理へのご協力をお願いいたします。