

*ほけんだよりでは、毎月、保健行事や健康についてお知らせしていきますので、おうちの方といっしょに読んでください。



清須市立清洲東小学校
令和6年度 12月号

いよいよ一年の最後の月、12月になりました。最近朝晩がグッと冷えるので、お日様が恋しい日もあります。学校の周りでは、紅葉を終えた葉っぱがずいぶん散ってしまい、枯れ枝になった木々はなんだか寒そうです。これから冬本番を迎えますが、体を温めて、かぜなどの感染症にかからないように気を付けましょう。



12月のほけんもくひょう みなと仲良くしよう

「人権」とは、「すべての人がかけがいのない人間として自由に考え、自由に行動して、幸福に暮らせる権利」です。みなさんの周りで、こんなことはありませんか？例えば、友達の悪口を自分は軽く冗談で言ったつもりでも、言われた相手は傷ついているかもしれません。また、いつも冗談で言う言葉でもSNSだと、表現や雰囲気が見えないので、



悪口と感ずることもあります。これらは身近にある「人権侵害」と言えるでしょう。何か発言したり発信したりする前に、「もし自分が言われたらどう思うか」相手の気持ちになって考えてみましょう。それが、すべての人が幸せに暮らす一歩になるはず。12月4日～10日は、人権週間です。ここで改めて、自分の言動を振り返る機会にしてみてもはどうでしょうか？



*何か不安だったり心配だったりしたら、一人で悩まずに、家族や学校の先生、スクールカウンセラーの先生などに相談しましょう。



この冬は3つの感染症に注意！

- ① インフルエンザ ② 新型コロナウイルス感染症 ③ マイコプラズマ肺炎



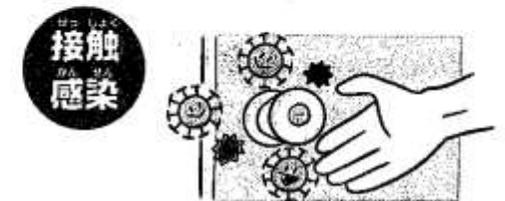
*どれもよく似た症状ですが、長引くと合併症を引き起こす可能性があります。発熱や咳が続くような時は、必ず病院で診てもらいましょう。

ウイルスはどこから来るの？

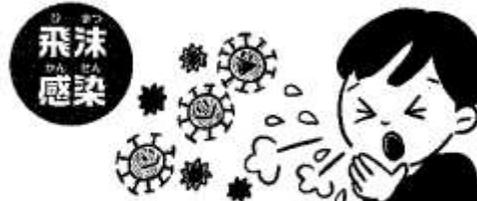
風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。



窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。



ドアノブなどたくさんの方が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。



感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。

ウイルスを寄せ付けないためには、換気と手洗い・うがいが大変重要。こまめに行って、ウイルスを追い払いましょう。

