



岩小ほけんだより 12月

令和3年12月
岩国市立岩国小学校

※おうちのかたといっしょ
によんでください。

寒くなると、エアコンがついている部屋やこたつ、布団からなかなか出にくくなりますね。「あと少し」
「このテレビ番組が終わったら…」なんて考えているうちに、あっという間に時間が過ぎてしまいます。
9月の生活リズムカードでも、早寝早起きへの質問や感想が多かったです。習い事、宿題、食事、お風呂、
次の日の準備…ただでさえ忙しい平日は、寝るのが遅くならないよう、時間を決めて行動したいですね。

新型コロナウイルスはどれくらい生きる？

新型コロナウイルスは、
感染した人のくしゃみや
せきと一緒に口から飛び出します。
ねらいは別の人の口や鼻から体の中
に入ること。でもマスクをしている
人ばかりだと、うまくいきません。
ウイルスの次のねらいは手につく
ついて口から入ること。いろいろな
所で、その機会をねらっています。

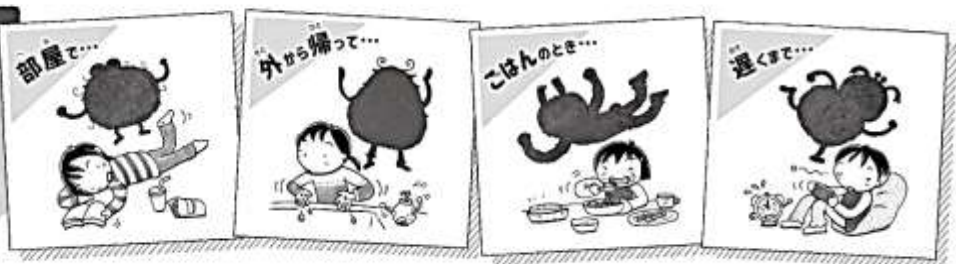
ウイルスの生存時間		
空気中	ボール紙の表面	プラスチック・ステンレスの表面
3時間	24時間	48~72時間

そんなウイルスを数10秒で消滅させる方法があります。それが手洗い。

石けんで10秒もみ洗い
流水で15秒すすぐ
2回くりかえす

これでウイルスはほぼゼロに!

冬の冬休み こんな過ごし方をしている人は モンスターのしわざかも!?



<p>ゴロゴロするもん</p> <p>布団やこたつ、ゲームなどあらゆる手段を使って、ダラダラさせようとするモンスター。運動不足になって、寒さに負けてしまうよ。</p>	<p>手洗いたもん</p> <p>水で流すだけで「ちゃんと洗えたよ」とささやくモンスター。汚れた手で顔をさわったり食事をすると、感染症にかかりやすくなるよ。</p>
<p>食べすぎちゃうもん</p> <p>おいしいものを「まだまだ食べられるよね」とお皿にのせてくるモンスター。食べすぎは、胃や腸に負担がかかってしまうよ。</p>	<p>夜ふかしするもん</p> <p>「学校は休みだよ」「おもしろい動画があるよ」と、誘ってくるモンスター。疲れがたまったり、カゼをひきやすくなってしまいますよ。</p>

モンスターをやっつける方法はどれかな？

早起き	お手伝い	部屋のそうじ	ていねいな手洗い(手首や指の間も忘れずに!)	お風呂に入る
好き嫌いをなく食べる	ひと口30回噛んで食べる	腹八分目にする	テレビを見ない日を決める	散歩

インフルエンザの出席停止期間は

原則 発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。

※発症日翌日を1日目と数えます。
※発症から5日を経過しても、解熱から2日を経過しなければ登校できません。

低温やけどに注意！！

冬の服装のきまりでは、カイロは、服(見えないところ)に貼りつけてきて良いことになっています。暖かくて便利なカイロですが、正しい使い方をしないと低温やけどというケガをすることもあります。

貼ったまま寝ない

肌^{はだ}に直接貼らない!

肌着の上などに貼るようにし、「熱い」と感じたら、すぐにはずしましょう。

「日本スポーツ振興センターの災害共済給付」について

- 学校の管理下で発生した児童生徒の負傷等は災害共済給付の対象となります。自己負担は3割ですが、4割分給付されます。
- ◎ **学校でのけがは、福祉医療(こども医療、ひとり親家庭医療)は使用しないでください。**
窓口で自己負担(3割)した後に、災害共済給付金の請求(4割)をしてください。福祉医療を使用した保護者が4割の給付を受けてしまうと、医療費の二重給付となり、市役所へ返金する必要があるのでご注意ください。
- 初診から治療するまでの医療費総額が5,000円以上(3割負担で1,500円以上)の場合が対象です。それに満たない場合は、福祉医療を使用できます。
- 初診日から最長10年間給付を受けられます。
- 受診して2年以内に請求をしないと「月分ごと」に時効となりますのでご注意ください。
- 病院、薬局等で記入していただく用紙がありますので、学校管理下でのけが等で受診された場合は、学校へお知らせください。