

# ほけんだより

令和7年2月12日 No.5

さいたま市立慈恩寺小学校

## 学校保健委員会の報告

1月30日(木)学校保健委員会を行いました。ご参加くださった保護者の皆様、ありがとうございました。

学校保健委員会は、心身ともに健康な児童の育成を目指して、学校、家庭、地域が連携して児童の健康課題について、協議したり、意見交換したりして、健康づくりを推進するための組織です。本校では、年2回開催しています。

## 保健委員会児童による発表

保健委員会児童が、生活習慣病、新型コロナウイルス感染症、インフルエンザ、マイコプラズマ肺炎、ノロウイルス、骨折、すり傷、切り傷について、調べてまとめて発表しました。

<p>生活習慣病の予防</p> <p><b>生活習慣病を防ぐ為には</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 喫煙をしない</li><li>2. 定期的に運動をする</li><li>3. 飲酒は適量を守る</li><li>4. 1日7~8時間の睡眠をとる</li></ol> 	<p>どんな時、新型コロナウイルスになりやすくなるのか</p> <p>・なりやすい人の特徴は</p> <ol style="list-style-type: none"><li>①高齢者や乳幼児</li><li>②慢性的に睡眠不足がちな方</li><li>③ストレスが多い方</li><li>④食生活が乱れがちな方</li><li>⑤糖尿病などの持病</li></ol> <p>皆さんも、新型コロナウイルスにならないよう気を付けましょう!!!!</p>	<p>インフルエンザ対策</p> <ol style="list-style-type: none"><li>①十分な休養</li><li>②バランスのとれた栄養摂取</li><li>③人通りの多い場所にはあまり行かない</li><li>④マスクをつける</li></ol> 
<p><b>マイコプラズマ肺炎とは</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 主な症状は咳であり、肺炎を引き起こす。咳、発熱、頭痛等のかぜ症状がゆっくり進行する。特に咳は徐々に激しくなり、数週間に及ぶこともある。中耳炎、発しん等を伴うこともあり、重症化することもある。</li><li>2. マイコプラズマ肺炎がうつる期間は2~3週間です。発症して症状があらわれているときが人から人へうつるピークといわれていますが、もちろん潜伏期間中もうつる可能性があります。症状がおさまっても、ピーク時には欠けませんが4~6週間程度は保菌している状態にあります。</li></ol> 	<p>第二問 骨折になりにくい食べ物は何でしょうか</p>    <ol style="list-style-type: none"><li>①チョコレート</li><li>②ヨーグルト</li><li>③マシュマロ</li></ol>	<p>【切り傷が重症の場合】</p> <p>傷が1cmよりも深い、出血が止まらない場合は、皮膚科、外科、形成外科などの病院に行く必要があります。</p> <p>もしくは、心臓に近い動脈(脈の感じる所)を圧迫して出血を止めます。</p>  

