



# げんき



はくらの  
けんこう  
健康づくりを  
かえり  
ふり返ろう!

ほけんだより NO. 12 R2. 3. 2 川本南小学校保健室



## 3月 学年の締めくくりの月です!

学年の締めくくりの時期になりました。2月のほけんだよりでお知らせしましたが、4月と比べると身体は大きくなりましたね。では、心はどうでしょう。「人に優しくできましたか?」「自分の行動に責任をもちましたか?」「悪いことを素直に反省できましたか? (ごめんなさいが言えましたか?)」心の成長は数字で表すことはできませんがいろいろありますね。まだまだ... だと思っただ人は、来年度に向けて、身体も心も大きく成長できるように残り少ない日々を大切に過ごしましょう。



### 新型コロナウイルス感染症について

新型コロナウイルス感染症は、「指定感染症」となりました。そのため、感染した場合は、出席停止の対象です。

新型コロナウイルス感染症については、連日ニュースなどでも様々な情報が報道されていますが、過剰に心配することなく、正しい情報を得て、正しい対応をしましょう。

#### 1. コロナウイルスとは?

コロナウイルスとは、咳や発熱などの症状を引き起こすウイルスで、人に感染を起こすものは、6種類あることが分かっています。今回の新型コロナウイルスは、これまでに人に感染が確認されていなかった新種のコロナウイルスが原因と考えられる感染症です。

#### 2. 一人一人ができるコロナウイルス感染症の対策は?

- 手洗い (ドアノブなど様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。帰宅時や食事前などこまめに石けんを使って手を洗います。)
- 普段の健康管理 (普段から十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきます。)
- 適度な温度を保つ (空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度 (50~60%) を保ちます。)



朝、お子さんの健康観察をお願いします。発熱等の風邪症状が見られるときには、無理に登校せず、自宅での休養をお願いします。

#### 保護者のかたへ

学校でけがをして医療機関にかかった場合、日本スポーツ振興センターから医療費等の給付を受けることができます。医療機関の窓口では、一旦、保険証を使用して立て替え払いをしていただき、給付手続きが完了した後に医療費等が戻ってきます。(深谷市の中学校3年生まで医療費無料の制度「こども医療」との二重請求はできませんが、使用した場合はお見舞金の1割が戻ってきます。)

今年度のけがで、まだ手続きをしていない方は、担任または保健室にお知らせください。書類をお渡しいたします。ご不明な点は、養護教諭長嶋までお問い合わせください。





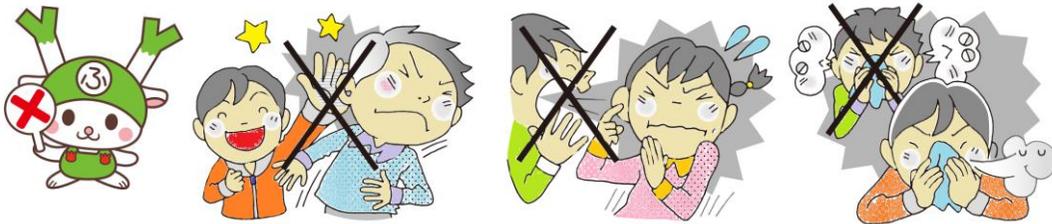
耳は音を聞いたり、体のバランスをとったりする大切な役割があります。耳をたたく、大きな音を出すなど、ダメージを与えないようにしましょう。それから、みなさんは鼻をかむときに、両方の鼻を一度にかんだり、力を思い切り入れてかんだりしていませんか。こうしたかみ方は、鼻はもちろんですが、耳までもダメージを与えてしまいます。片方ずつ優しく鼻をかみましょう。

**耳のはたらき①**  
音を聞く

音の正体は、どこかで起こった振動が、空気の波になって耳に伝わったものです。  
空気の波は、耳の中で電気信号に変わり、脳に送られます。ここで「音」として感じることができます。

**耳のはたらき②**  
体のバランスをとる

体がかたむいたり、回ったりしたときに、体を安定させます。バレリーナのようにくるくる回っても、鉄棒でくるくる回っても、側転で回っても、三半規管が体のバランスをとってくれます。



かたほう  
片方ずつ  
やさしく  
かもうね!

**性に関する指導**  
かけがえのない命・大切な自分 そして 思いやり



5年生が授業参観で性に関する指導を行いました。

ねんせい  
\* 5年生



『情報と  
わたしたち』

\* 児童の感想より \*

無料や安心できるなど書かれていても、だまされないように本当に信用できるのか、自分に役立つのかなどを考えてインターネットを使いたいと思います。そして、理性がある人になっていきたいです。

\* 児童の感想より \*

サイトの無料・安心という言葉は本当かどうかわからないから、知らないサイトにはクリックしないようにします。家でルールや時間を決めて、それを守るようにしたいです。

