



8月中旬に始まった長い2学期も終わろうとしています。

例年はインフルエンザ流行のため、学級・学年閉鎖のニュースが聞かれる頃ですが、新型コロナウイルスの影響なのか、インフルエンザの発生はごく少数のようです。もちろん高岡市も本校も発生していません。

しかしながら、全国では新型コロナウイルス感染者数が急速に増えており、**厳重な警戒が必要です。**引き続き三密を避けて、手洗い・マスクを厳重にして予防に心がけたいものです。

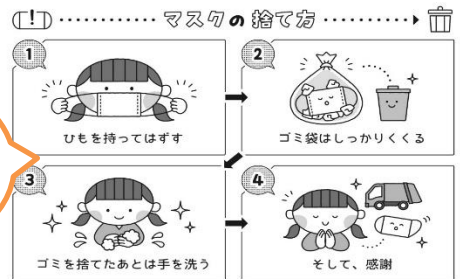
引き続き、家庭での朝の健康観察、検温をよろしくお願いします。



- 万一発熱などの症状がでた場合は、まず、かかりつけの内科や小児科へ電話連絡をされ、受診の相談をして指示を受けてください。
- また、本人はもちろん、ご家族に感染の可能性がある場合にも、早目に学校へ連絡くださるようお願いいたします。

感染症を予防しよう！

マスクを上手にすてようね



コロナ? インフルエンザ? カゼ?

症状はどう違う?

よく似た症状が多く、自分では判断できないことがほとんどです。「体調が悪いな」と思ったら、早めに休みましょう。

病名と症状	せき	熱	倦怠感	頭痛	下痢	のどの痛み
新型コロナウイルス	☹️	平熱 ~高熱	☹️	☹️	☹️	☹️
インフルエンザ	☹️	高熱	☹️	☹️	☹️	☹️
カゼ	☹️	平熱 ~微熱	☹️	☹️	😊	☹️

☹️ … 高頻度 ☹️ … よくある ☹️ … ときどき 😊 … まれに ※無症状の場合を除く

朝、すっきりうんちを出そう！

数日前の寒い日、授業中に腹痛を訴えて保健室を来室する人が何人か続きました。問診をしたところ、全員便秘でした。

登校前の家庭での「トイレの環境」（寒い、他の家族と時間が重なるなど）や、「ゆっくり排便する時間がなかった」「登校したが学校のトイレでは落ち着いて排便できなかった」など心身と環境の様々な要因が影響してお腹が痛くなったようです。

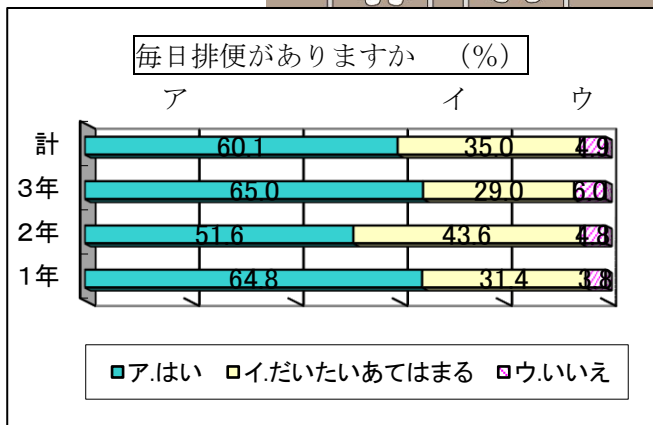
10月に全校生徒に実施したとやまゲンキッズ作戦の結果によると、毎日排便がある生徒は約60%で約40%の生徒は排便がない日が「だいたい」または「いいえ」と答えています。毎日排便がない生徒は、お腹が痛くなって授業に集中できなくなるおそれがあります。

どうしたら、毎朝うんちがでるのでしょうか？

夜は早く寝て、なるべく早起きをしましょう。



毎朝、少し体を動かしたり、朝食をゆったりと落ち着いて食べたりすることで「胃・結腸反射」という人間の体に備わった素晴らしい機能がうまく働くようになります。胃の中に食べ物が入ると、結腸はその反射によって動き始め直腸の方に便を送りだそうとしてくれる働きのことです。すると、朝、すっきりと便が出るようになります。野菜や果物もしっかり食べましょう。最近では「腸活」という言葉もあり、腸が免疫など体を細菌やウイルスから守る働きをしているのではないかという研究も進んでいます。



元気が出る アウトメディアプロジェクト！ 感想より

取り組んでみて思ったこと（生徒より）	お子さんの取組への感想（保護者より）
9時以降にテレビを見ることが当たり前になっていたのでアウトメディアでしっかり取り組むことができて良かったです。終わっても時間を決めたりして意識していこうと思いました。 (3年女子)	普段はメディアの時間のコントロールが難しいので、この機会に目標を決めてしっかりと取り組んでいました。続けていけると良いと思います。
テスト期間でよりアウトメディアが守れたような気がしてよかった。家族でアウトメディアに取り組むことによって、みんなが合わせてくれたのでやりやすかった。 (2年男子)	家族とふれあいの時間がもてて良かったです。今後も家族と一緒にアウトメディアに取り組んでいきましょう。
メディアの時間への意識が高まり、生活習慣を見直すきっかけになった。なかなか実行するのは難しかったけれど自分のために続けていきたいと思った。 (2年女子)	いつもだらだらとした時間の使い方をしていましたが、この取組でかなり改善されました。生活リズムを見なおす良い機会になりました。

※ 協力してくださった保護者のみなさま、ありがとうございました。