

すこやか

平成 28 年 1月22日

No. 9

新井中央小学校 保健室



新しい年を迎え、3学期がスタートしました。ゆったりと楽しい冬休みを過ごした反面、生活リズムが崩れてしまった子どもたちもいると思います。まだ、冬休みの生活を引かずっている人は、できるだけ早く「学校生活のリズム」に戻すために、まずは**早寝・早起き**から始めましょう。

※遅く寝ても、とにかく朝は決めた時間に起きることがポイントです！

インフルエンザ・感染性胃腸炎にご注意！



暖冬ということもあり、12月はインフルエンザや感染性胃腸炎の発生もなく冬休みに入ることができました。しかし、1月に入り寒さとともに、妙高市内の小中学校でインフルエンザの発生が見られて、学級閉鎖をする学校も出ています。

新井中央小学校ではまだ、インフルエンザの感染はありませんが、発熱、吐き気・嘔吐などの胃腸症状で休んでいる子ども達が出ています。学校では、手洗いうがいなどの感染予防に取り組んでいます。お家の方でも、感染予防に心がけ、週末はゆっくり休養し体調を整えてください。

予防の基本・・・お子さんの健康管理をお願いします。

- ① 手洗いうがいを徹底する。(特に、帰宅後)
- ② 人混みのある所への外出はできるだけさける。
(外出時は、マスクを着用する。)
- ③ 保温や栄養バランスのよい食事を心がける。
- ④ 十分な睡眠で疲れをためない。

カゼをひかないからだ

をつくるには？



朝の健康観察について

朝登校する前に、お子さんの健康観察を十分してください。特に、のどの痛み、咳、だるさを訴える場合は、確実に検温をお願いします。また、日頃の平熱をあらかじめ確認し、子ども自身が言えるようにしてください。

マスクの用意

マスク（できれば不織布のマスク）をカバンの中に何枚か入れて、いつでも着用できるように準備をお願いします。

のどの痛み、咳がある場合や、家族でり患がある場合は、マスクを着用してください。

- インフルエンザ、感染性胃腸炎と診断された場合は、休日中であっても担任までご連絡ください。また、家族での感染があった場合も、連絡帳等でご連絡ください。
- 休日中に感染の拡大を把握した場合、学級閉鎖等の措置をとることがありますので、予め御了承下さい。その場合、PTAメールや学級連絡網にて連絡します。

あなたは、だいじょうぶ？

正しい手洗い 手についたばい菌やウイルスを石けんを使って、しっかり洗い流すことが大切です。

🧼 手洗いのポイント この部分^{ぶ ぶん}は^{あら}こう洗おう! 🧼

<p>1</p> <p>手のひら、 手のこう</p>  <p>両手^{りょうて}をあわせて、よくこする</p>	<p>2</p> <p>指の あいだ</p>  <p>両手^{りょうて}を組むようにして、よくこする</p>
<p>3</p> <p>指先、 ツメの あいだ</p>  <p>もう一方の手^{もういっぽうて}のひらにあてて、よくこする</p>	<p>4</p> <p>親指、 てくび 手首</p>  <p>もう一方の手^{もういっぽうて}でつかんで、ねじるようにする</p>

手を洗った後は、どうしていますか？ハンカチがなくて、ぬれたままにしている人や、服でふいている人はいませんか？それでは、せっかくきれいに洗っても、またばい菌やウイルスがつきやすくなってしまいます。



あなたはどっち？

寒さを防ぐ服装 ちょっとした工夫で、暖かくすることができます。

体が冷える服装をしていませんか？
体が冷えると、かぜをひきやすくなるだけでなく、勉強をする元気がなかなか出ません。体温を上げて元気にすごせるように、工夫してみましょう。

寒さを防ぐ服装のポイントは、

- ① 3つの首を温かくする。(首、手首、足首)
- ② 上手な重ね着をする。
(肌着→Tシャツ→セーター、トレーナーのように重ね、空気の層をつくる)



❄️ ご覧ください ❄️

1月の身体測定が終わりました。「けんこうのきろく」カードに記入してあります。
ご覧になりましたら、1月の保護者印欄（お子さんの学年欄）に押しいただき、学級担任に提出してください。1月27日（水）までに提出をお願いします。

