

1月

ほけんだよい

川辺小学校
保健室

家庭数

令和5年が始まりました。本年もよろしくお願いいたします。新しい生活様式を取り入れた生活も、まだまだ続きそうです。登校前の検温、マスクやハンカチの準備など今年もご理解ご協力をお願いいたします。

「冬休みモード」から切りかえよう！

健康積み立てカードを、1月12日(木)～18日(水)に実施しています。心と体の健康の基盤である生活リズムを整えて、元気いっぱい過ごせるように、3学期のスタートを切りましょう。

早く寝る！

『夜ふかし→学校があるから早起き→眠い』というパターンが多くみられます。まずは夜ふかしをせず、早めに寝ることを心がけましょう。



朝食をとる！

朝からだるい人に多い『朝食ぬき』。たとえば、パンにバナナ、牛乳。これだけでも食べてくると、エネルギー不足になります。

からだを動かす！

昼のうちにからだを動かしましょう。体育、外遊び、お手伝い…動いた分、からだは休みを必要としますから、夜には自然にねむくなります。



冬に流行する感染性胃腸炎に気をつけよう

感染性胃腸炎とは、細菌やウイルスなどの病原体による感染症で、毎年冬に流行します。原因となる主な病原体は、ノロウイルスやロタウイルスです。手についたウイルスが口や鼻を通じて体内に入ることによって感染したり、おうと物などに含まれるウイルスが空気中にただよってそれが体内に入ると感染したりします。

感染すると、はき気、おうと、下痢、発熱、腹痛などの症状を引き起こしますが、感染しても発症しない場合や、かぜのような症状ですむ場合もあります。

ロタウイルスには予防接種がありますが、ノロウイルスにはありません。以下のことに気をつけて、感染を予防しましょう。

もしも学校で気持ちが悪くなったり、おなかが痛くなったりしたら、無理をせず、早めに先生に言いましょう。

手洗い



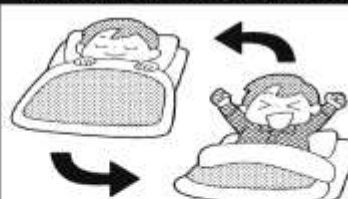
トイレの後や食事の前など、石けんでしっかり手を洗いましょう。

おうと物には近づかない



おうと物から感染することがあるので、近づかないようにしましょう。

規則正しい生活をする



免疫力が高まるので、病気に感染しにくくなります。



てあきせつ
手荒れの季節です！



ひび・あかぎれの予防



【原因】

乾燥と寒さで皮膚の表面が乾き、弾力がなくなってできるのがひびやあかぎれです。ひびよりもあかぎれのほうが傷が深く、血が出ることもあります。

【予防】



保護者の方へ



☆ おうちの人による
登校前の健康観察をお願いします

ご家庭での健康観察は、体調変化を確認する目安になります。そのため、ご家庭におかれましても、毎朝のお子さんの体調や表情をよく見ていただき、健康管理をしてくださいますようお願いいたします。

健康観察チェック項目

- | | |
|---|--------------------------------------|
| ☐ 平熱より熱が高くないか | ☐ のどの痛みがないか |
| ☐ 腹痛や下痢、嘔吐がないか | ☐ 咳がひどくないか |
| ☐ 倦怠感（体のだるさ）がないか | ☐ 関節痛や筋肉痛がないか |



【出席停止の報告について】

病院でインフルエンザや感染性胃腸炎と診断された場合、出席停止になります。出席停止の期間は、医師の指示にしたがってください。感染拡大防止のため、御協力よろしくお願いいたします。学校にも連絡をお願いします。登校の際、診断書は必要ありません。

「冬休み歯みがきカレンダー」へのご協力ありがとうございました。



お口の清潔は、感染症やさまざまな病気にかかるリスクを減らします。小学生の時期は永久歯への生え変わりによる口腔内の変化が大きいので、歯みがきも難しくなります。お子さまが上手に磨けるようになるまで、引き続き仕上げ磨きをお願いします。