

ほけんだより 11月号

令和3年11月2日 江戸川台小学校 保健室

11月の保健目標は **姿勢を正しくしよう** です。

11月4日はいい姿勢の日

11を「いい」と読み、
4を「し」と読みます

★いい姿勢だとなにがいいの？

- ① 内臓や脳がよくなるはたらきます。
→内臓が圧迫されず、肺に酸素をたくさん取り込むことができます。
- ② 視力低下を防ぎます。
→教材やノートとほどよくきよりが保てます。
- ③ 見た目がきれいになります。
→からだがゆがんだり、猫背になったりしにくくなります。

★やってみよう！いい姿勢！

耳の穴、肩、腰骨が

一直線になるように



絵をまねして
みよう！

足の裏は床につける

背もたれに深く
もたれすぎない

11月8日はいい歯の日

8を「歯」と読みます。

8日～11日をいい歯ウィークとします。この4日間、保健委員会から歯についてお昼の放送を流します。楽しみにしててください。

11月9日はいい空気の日

9を「く」と読みます。

窓を閉め切っていると・・・



ウイルスや細菌がふえる



ちり・ほこりがたまる



まどをあけてくいきとおみちつく
窓を開けて空気の通り道を作ろう！

11月10日はいいトイレの日

10を「ト」と読みます。

トイレの5つのお約束

1. 流れているか確認する
2. ゴミが落ちていないか確認する
3. 便器が汚れていないか確認する
4. トイレパーパーがあるか確認する
5. 手を洗ったあと、水道がきれいか確認する

5つのお約束はトイレに貼ってあります。
ひとりひとりが意識してトイレをきれいに
つかいましょう。

裏面あり

おうちの方へ

日頃より本校の保健活動にご協力賜りまして、誠にありがとうございます。

ここ最近気温の変化が激しく、体調管理がとても難しくなっております。

新型コロナウイルス感染症への不安や心配が続いている中ですが、これからの時期はそのほかにも様々な感染症が出始めます。学校でも予防を呼びかけていきますので、ご家庭でもご協力お願いいたします。

感染性胃腸炎 注意報

11月から翌2月にかけて流行します。感染性胃腸炎を引き起こすノロウイルスは、10~100億単位のウイルスが体の中に入っただけでうつってしまうほど感染力が強いです。嘔吐物の中には、100,000,000個のウイルスがいるそうです。

感染を広げないために・・・

- ◎嘔吐処理を適切に行う。
- ◎排便後、調理・食事前など、こまめな手洗いうがいの徹底。
- ◎エチケット袋を活用し、感染源を広げない。
- ◎二枚貝や鶏肉などを調理するときは中までしっかり加熱する。

嘔吐処理の方法

消毒液の作り方

500mLのペットボトルにペットボトルキャップ1杯(約5mL)の塩素剤を入れる。



1. 使い捨て手袋・マスク・I.P.O.P.等を着用し、消毒液・キッチンペーパー・雑巾等を準備する。
※窓を開けて作業する。



2. 嘔吐物に新聞紙(ペーパータオルなど)をかぶせて、消毒液をかける



3. 嘔吐物をふき取り捨てる。



4. 消毒液に浸した新聞紙(使い捨てタオルなど)でさらにふき取る。



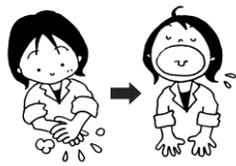
5. 嘔吐物のあった場所に新聞紙(使い捨てタオルなど)を置き、その上に消毒液をかける。



6. 10分置いた後ふきとり捨てる。その後水拭きで拭き、捨てる。



7. 最後に使った手袋マスク等すべて捨てる。



8. 処理後は手洗いうがいをしっかりする。

エチケット袋を準備しましょう

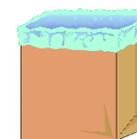
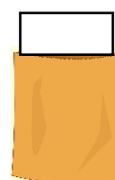
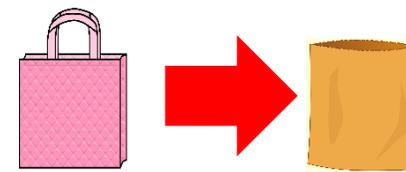
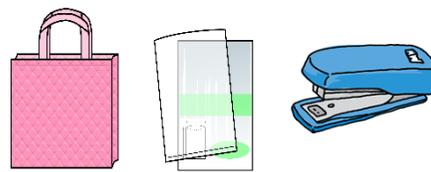
エチケット袋があると・・・

- ◎服や教科書などが汚れずに済みます。
- ◎エチケット袋の中に嘔吐できたら、感染拡大のリスクが減ります。
- ◎可より、お子さまの精神的な負担を減らすことができます。

準備がまだの方は急いでお子様に持たせてください!

エチケット袋の作り方

- ① 紙袋・ビニール袋・ホチキスを用意する。
- ② 紙袋の手提げ部分を切り取る。
- ③ ビニール袋を紙袋内側にフィットするように入れる。
※紙袋より大きいビニール袋を!
- ④ 飛び出たビニール袋の上部を織り込んで、ホチキスでとめる。
袋に学年クラス名前を書いて完成!



スクールカウンセラーが、月に2回、午前中に来校しています

2学期の今後の予定は、

- 11月 4日(木)、18日(木)
- 12月 2日(木)、16日(木) となります。

窓口は保健室となっておりますので、なにかございましたら、養護教諭 中野へご連絡下さい。

