



<家庭数配布>お家のひとと一緒に読みましょう。

# ほけんだより

平成27年12月1日

練馬区立北町西小学校

校長 世古 徳浩

ほけんもくひょう  
12月の保健目標



よぼう  
かぜを予防しよう



日に日に寒くなって、風邪をひいている人が増えています。かぜの予防には、うがい・手洗いのほかに、ウイルスを寄せつけない体づくりが大切です。そのためには、バランスのよい食事をとり、じゅうぶんな睡眠をとって体を休めることが大切です。

寒さに負けず元気に毎日を過ごすために、じょうぶな体になるようにきたえていきましょう。



## インフルエンザについて

★ 頭が痛い、のどが痛い、せきやくしゃみが出る…といったかぜのような症状に加えて、38℃以上の熱が急にいたり体の関節が痛くなったりしたら、インフルエンザにかかっているかもしれません。

★ インフルエンザは、次のような予防のしかたがあります。

- ◎外出するときはマスクをする
  - ◎外から帰ったらうがいをして、石けんを使って手をよく洗う
  - ◎部屋の空気を入れ換える
  - ◎規則正しい生活をする
- もしもかかってしまった場合は、栄養をしっかりとってゆっくり休みましょう。



**7** つのまちがい  
をさがそう!!  
「しっかり手洗い、カゼ予防」

下の2枚の絵には、ちがうところが7つあるよ。見つけられるかな?  
石けんでしっかり手洗いして、カゼやインフルエンザを予防しよう!





最近、おう吐や吐き気、腹痛や気持ち悪さを訴えて保健室を訪れる児童の数が増えています。なかには、感染性胃腸炎という診断を受けている児童もいます。

校内での感染予防に努めていますが、ご家庭でもお子様の健康に留意していただき、症状がある場合には様子を見て、早めに病院を受診されることをお勧めいたします。ご協力よろしくお願いいたします。



## 冬に流行する感染性胃腸炎に注意しましょう！

### おなかにくる冬の風邪

冬の感染症といえば、インフルエンザと思われがちですが、ノロウイルスやロタウイルスなどによる感染性胃腸炎も冬に流行します。吐き気、嘔吐、下痢、発熱が主症状です。

人から人へ感染する場合と食品から感染する場合があります。人から人への感染では、ウイルスが手などに付いて口に入る場合と、嘔吐物の飛散からうつる場合があります。

### 感染予防のポイント

感染予防の最も有効な対策は、手洗いです。トイレを使用した後、調理の前、食事の前には、必ず、手を洗いましょう。石けんと流水で30秒ほどよく手を洗います。

部屋やトイレで吐いた場合は、部屋の換気を十分に行いながら、嘔吐物をふき取り、ふき取った跡を塩素系殺菌消毒剤などで消毒します。直接触れた時は、石けんで十分に手を洗いましょう。

### 感染性胃腸炎にかかったら

下痢や嘔吐が続く間は、脱水症状（ぐったりする、唇が乾燥する、尿が濃くなるなど）に注意してください。もし、脱水症状が現れた場合は、すぐに受診しましょう。また、水分の補充は吐き気がおさまってから、麦茶やスポーツドリンクなどを少しずつ飲ませてあげてください。受診後、感染性胃腸炎（ウイルス性胃腸炎、流行性嘔吐下痢症）と診断されたら、学校へ連絡してください。

出席停止の扱いになります



もう12月です。あとわずか、<sup>ことし</sup>今年も終わります。

自分にとって、どのような年だったのか、ふりかえって考えてみましょう。

学校では、何をがんばりましたか。学校のきまりは守れましたか。まわりの人を思いやることができましたか。いつも自分を見守ってくれる人達に感謝しましょう。

さあ、来年はどんな年らいねんにしたいですか。すてきな年としがきますように。