

ほけんだより 1月

平成26年 1月 8日
大泉第三小学校保健室

新しい年が始まりました。
今年も健康で楽しい毎日を送りたいですね。
まずは、早寝早起きをして生活リズムを元に戻しましょう。
今年もどうぞよろしく願いいたします。

あけましておめでとうございます



おうちの人といっしょによんでください

1月の保健行事

9日(木)	計測1年生 いちよう学級	○身長・体重を計ります。 ○体育着を忘れずに 持ってきてください。
10日(金)	計測2年生	
14日(火)	計測3年生	
15日(水)	計測4年生	
16日(木)	計測5年生	
17日(金)	計測6年生	

計測後、身長・体重を記入した健康カードをお返しいたしますので、お子さんの成長を確認していただき、押印をして担任にご提出ください。

おうちの方へ ノロウイルス感染症 おう吐物の処理の仕方

1 処理の前にマスクや手袋、エプロン(できればゴーグル)をつける。

2 おう吐物をペーパータオルなどで、きれいにふき取る。

3 ふき取ったペーパータオルはビニール袋に入れ、口をきつくしばって、捨てる。

4 ふき取ったあとを消毒液でふく(できるだけ広い範囲を)。

5 使った手袋なども④と同様にして捨てる。

6 すべての作業が終わったら、せっけんをつけて、手をしっかり洗う。

● 消毒液の作り方 ●

500mlの空のペットボトルに半分くらい水を入れ、家庭用の塩素系漂白剤を10ml入れて、さらに水を加えて500mlにし、フタをしてからよく混ぜます。

今月の保健目標

かぜを予防しよう!

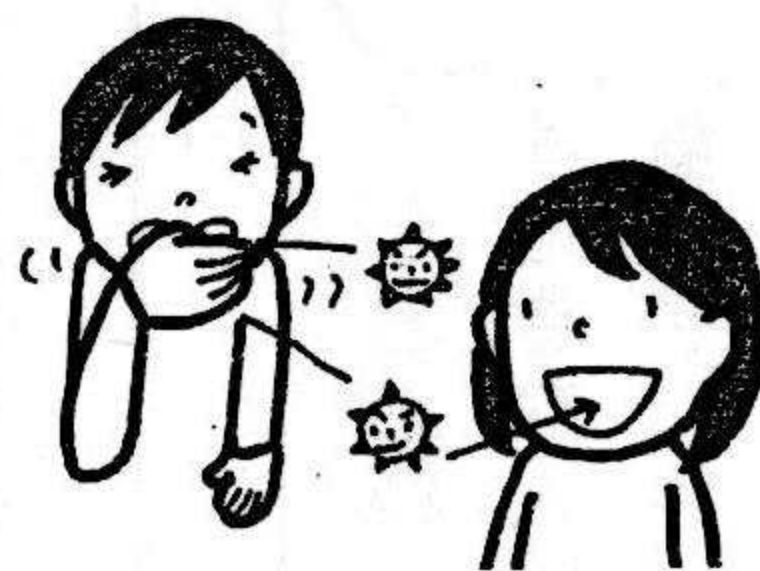


12月から感染性胃腸炎が流行り、3クラスが学級閉鎖をしました。現在までで54名の報告がありました。また、水痘症(水ぼうそう)でお休みする人もいました。12月下旬からはインフルエンザも出始め、保健室では下痢・嘔吐の症状の子と頭痛・発熱の症状の子が同時に来室する状態が見られました。

インフルエンザは1月から2月にかけてピークを迎えます。また、感染性胃腸炎も引き続き流行る可能性がありますので、予防をしっかりとって楽しい1年をスタートさせましょう。

インフルエンザはどうやってうつる? 予防法

飛沫感染



感染者のくしゃみや咳と一緒に出了ウイルスを吸い込む。



マスクをする

接触感染

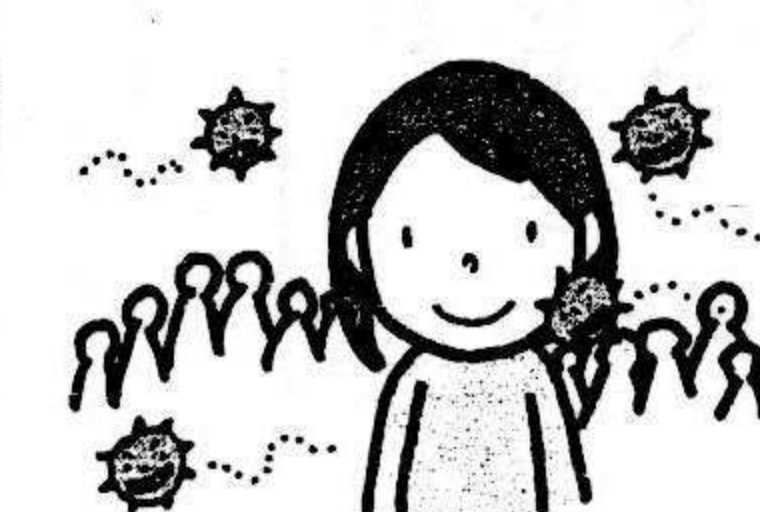


ウイルスのついたモノを触った手から口や鼻に入る。



手をよく洗う

空気感染



空気中に漂う飛沫核(飛沫から水分が飛んだごく小さい粒子)を吸い込む。



閉めきった部屋などの人ごみを避ける



健康カルタ

保健委員会の活動で健康カルタを作りました。その中から一部を紹介します。
保健室前の掲示板にもはってありますのでぜひ見てください。

<p>か んきして 空気をよくして かぜ予防</p>	<p>い えにつき 手洗いうがい 忘れずに</p>	<p>ろ うかでは 走るのはだめ 歩きます</p>	<p>す ききらい しないで食べる 健康に！</p>	<p>ぬ れた手を そのままはだめ ちやんとふく</p>
<p>そ とではね 服を一枚 ぬぎましょう</p>	<p>け がをした しっかりと水で あらおうね</p>	<p>え がおがね すてきな人は 歯がきれい</p>	<p>つ めをきる 長いととても あぶないな！</p>	<p>う んちくん いつもおなかで まっている</p>
<p>ひ んけつを 予防するには レバーだよ</p>	<p>の どの中 はいきんが いる うがいます</p>	<p>ほ つべがね ふくれてきたら おたふくだ</p>	<p>た べすぎは おなかに悪い 気をつけて</p>	<p>く しやみせき する時必ず おさえよう</p>

今年も楽しい健康カルタができました。
みなさんぜひ、自分なりの健康カルタを作
てみてください。



ちょっとでも 体をあたためたい!

頭寒足熱 頭(上半身)よりも足(下半身)を 重点的にあたためるようにしましょう。

使えるアイテム ひざかけ、長めのパンツ、スパッツなど

ぐくびを あたためる

体は、首・手首・足首から冷えやすいといわれます。しっかりガード!

使えるアイテム マフラー、手袋、厚手の靴下など

かさね着 服と服の間に空気の層を作れば効果アリ。上着はなるべく風を通しにくいものを。

使えるアイテム 下着、ウインドブレーカーなど

古き良き? 実はスグレモノ 七草がゆ

1月7日は「七草」。セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロの7種類の草(野菜)を入れたお粥を食べ、一年の無病息災を願います。昔ながらの風習と言えますが、実は七草がゆにはこんな特徴があります。

消化にいい **体があたたまる** **低刺激・低カロリー**

セリ ナズナ ゴギョウ ハコベラ スズシロ
ホトケノザ スズナ

年末年始でちそうをたくさん食べた後、胃にやさしい食べ物でひと休み...という考え方もあるそうです。また、これらの特徴は、受験勉強中の夜食に必要な条件とも一致しています。1月7日に限らず食べてみたり、また入れる野菜を変えてみたり、ちょっとアレンジを加えてみるのもいいかもしれませんね。