

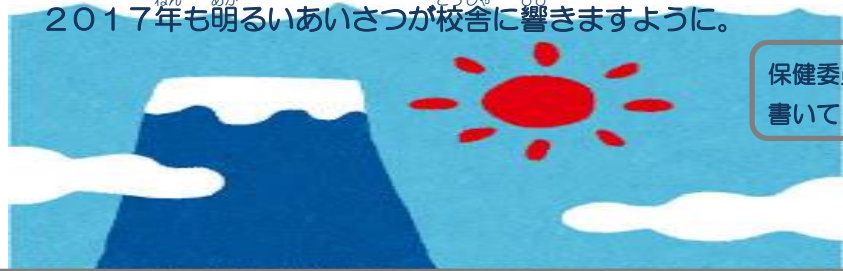
ほけんだより

平成29年1月10日
練馬区立八坂小学校
保健室

明けまして
おめでとう
ございます



さあ、新しい1年の始まりです。
今年は酉年。鶏は、朝を告げて鳴くので、
昔から多くの国で大事にされてきたそうです。
学校で朝を告げるのは、みんなの「おはよう！」の元気な声。
2017年も明るいあいさつが校舎に響きますように。



保健委員の5年生が
書いてくれました！

寒い朝こそ

朝ごはん

体温が上がり、からだ
活動モードに切り替わります！



1 長さの単位の元になつた体の部分は何？

- ①頭 ②手 ③足



2 差は、ほんのちょっぴり。「何の差」という？

- ①まゆ ②鼻 ③あご



3 油断大敵、壁にあるものは何？

- ①耳 ②目 ③口



4 全身の血管をつなぐと、地球を何周できる？

- ①1周半 ②2周半 ③3周半



からだのクイズ
2017

5 人の助けをするときに貸すのは、どの部分？

- ①肩 ②背中 ③腰



6 お腹がいっぱいとき、胃袋の大きさは何と同じくらい？

- ①帽子 ②手袋 ③靴



7 心臓は、1日に何回鼓動する？

- ①約1万回 ②約5万回 ③約10万回



8 力を発揮するとき、ふるうものは何？

- ①頭 ②腕 ③しっぽ





《感染性胃腸炎とは》

主にウイルスなどを原因とする胃腸炎の総称。
原因となるウイルスは、「ノロウイルス」
「ロタウイルス」「サボウイルス」「アデノウイルス」
などがあります。



《予防のポイント》

○ノロウイルスには、予防ワクチンも特効薬も
ありません。まず、感染しないように（ウイルスが
口に入らないように）することが大切です！

○予防の基本は手洗いです！！

トイレの後、食事や調理の前には
必ず石鹸と流水で丁寧に洗いましょう！！！！



○バランスの良い食事と十分な睡眠で、抵抗力の維持を！

○激的な下痢や嘔吐の症状があるときには、早めに医療
期間を受診することをおすすめします。

《症状》

- 潜伏期間：12～48時間
- 激しい吐き気やおう吐、腹痛、
下痢、微熱など。
- 2～3日で軽快することが多い。



《どうやってうつるの？》

- 汚染された食品を食べて感染する
(経口感染)
- 患者の吐物等処理する際にウイルスを
吸い込む (飛沫感染)
- ウイルスが付着したドアノブ等に触れて
感染する (接触感染)
- 特に冬季に流行する傾向があります。



《出席停止について》

重要!

感染性胃腸炎の出席停止期間は、「病状に
より医師によって感染のおそれがないと認められ
るまで」です。

「胃腸炎」と診断された場合は、感染性胃腸炎
であるか、どれくらいで登校して大丈夫かを医師
にご確認ください。

登校の際は、登校届けをご提出ください。



はつきくそくてい 発育測定があります

1月12日(木)・・・1,2年生,
4-1

1月13日(金)・・・3年生,4-2

1月16日(月)・・・5,6年生



- ★当日は体操着で測定します。
- ★髪の毛は頭の上で結ばない
ようにしてください。
身長が正確に測れません。

ふゆ だっすい 冬の脱水に要注意！！



「気が付けば今日1日まだ何も飲んでいない」
そんな人いませんか？

脱水は「夏」というイメージがありますが、暖房
やコタツなどで保温している「冬」も気付かない
間に脱水は起こっています。見た目では汗をか
いていなくても発汗は必ずあります。また、
インフルエンザなどの感染症も喉の粘膜が乾燥
していると感染しやすくなってしまいます。

喉が乾いていなくても、食事のとき、

起床時、入浴前、寝る前など、
日頃から意識して水分を摂るように
心がけましょう。

