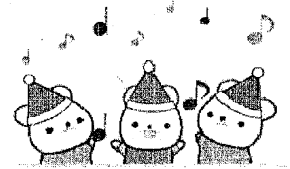


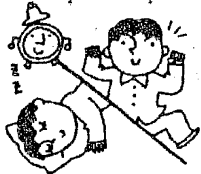
ほけんだより 12月



ちゅうおうしょうがっこう ほけんしつ
中央小学校 保健室

12月になり、いよいよ冬も本番をむかえます。本校でも風邪や発熱で欠席する児童が少しずつ増えてきています。これから、どんどん寒くなりますが、かぜをひかないようふだんから体調をととのえておきましょう。天気の良い日は外でもおいきり遊んで、寒さに負けない丈夫なからだをつくりましょう。

* * * * * かぜに負けないじょうぶなからだをつくろう! * * * * *



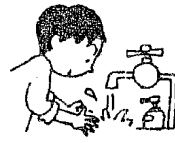
はやね、はやおき
してるかな?



すききらいは
ないかな?



うがい
してるかな?



きちんとてあらい
してるかな?



そとでげんきに
あそんでるかな?

もし、かぜをひいてしまったら・・・?



あせをかいたら、よくふいて
下着をかえましょう。



とにかく、横になって
やすみましょう。



イオン飲料やあたたかいお茶
(番茶)などをのみましょう。



熱が下がらなかったり、
悪化しなかったりしたら・・・?

おうちのかたへ

ノロウイルスに注意してください!

冬場に増えるノロウイルスは、通常10月～2月ごろまで感染のシーズンが続きます。ウイルスはカキやアサリなどの二枚貝に蓄積されますが、貝類からの感染より、感染者のおう吐物や排泄物からうつる二次感染のケースが多いようです。

感染すると激しい下痢やおう吐、腹痛があり、38度以上の発熱もともないます。

予防には手洗いが有効ですが、治療薬は開発されていないため、症状が出たら水分を補給しながら回復を待つしかありません。

感染者は症状が回復しても、一週間～一ヶ月間は排泄物にウイルスが存在するといわれています。発症から一ヶ月ほどは排泄物に触れないように気をつけ、触れる危険がある場合は塩素系消毒剤をしみこませた布などで消毒するようにしてください。

いた～い

手荒れ・あかぎれ ケアしていますか?

子どもは、肌のバリア機能が未発達です。そのため、空気の乾燥する冬場は肌も荒れやすくなります。

- ☆外遊びや手洗いの後、お風呂あがりに保湿クリームをぬる。
- ☆長そで長スポンを着て、冷たい風に肌をさらさない。

など、日々のケアをこころがけ、デリケートな肌を守りましょう。

ほっくしょん! で 3メートル!

かぜをひいて、くしゃみをする時、一回で約200万個のウイルスをふくんだしぶきが3メートルも先に飛んでいきます。くしゃみがでそうになったら、ハンカチなどで口をおさえましょう!

「第48回大阪府〈歯の保健〉 図画・ポスターコンクール」

本校4年生児童の作品が「大阪府教育委員会賞」を受賞しました。作品は、11月にJR大阪環状線の車内に展示され、先日、児童朝礼で表彰されました(写真)。

☆裏面に掲載の記事は、「岸和田保健所管内の健康づくりを考える会」で作成された禁煙啓発ポスターです。子どもの受動喫煙について、保護者のみなさまもぜひ一度、一緒に考えてみてください。