



ほけんだより 冬休み号

2016年12月22日
貝塚市立葛城小学校
保健室



楽しみにしていた冬休みがやってきました。休みに入っても、規則正しい生活をして、健康に気をつけて元気に冬休みを過ごせるようにしましょう。

また、冬休みは、家族でふれあえる時間が多くとりやすいお休みです。いろいろな行事をご家族ですごしていただき、子どもたちと日ごろはできない話をしてみるものいかがでしょうか？

ふゆ やす
冬休みも
けんこうにすごす
ために



早ね早おきのリズムをくずさない



1日3食、バランスよく食べる



手洗い・うがいで、かぜを予防する



ゴロゴロせずお手伝いなどで体を動かす



テレビの見すぎ、ゲームのやりすぎに注意する

ノロウイルスの主な感染経路は？

汚染された二枚貝から



下水道などから海に流れて来たウイルスで汚染された二枚貝(カキなど)を、生や十分加熱せずに食べることで感染する。

感染した人の手を介して



調理する際に感染した人の手指等を介して食品がウイルスに汚染され、その食品を食べることで感染する。

感染した人の便や嘔吐物から



便や嘔吐物を処理する際に手指等を介してウイルスが口に入ったり、処理が不十分で乾燥し浮遊したウイルスを吸入したりすることで感染する。

小児救急電話相談→電話相談#8000

★小さなお子さんをお持ちの保護者の方が、休日・夜間の急な子どもの病気にどう対処したらよいのか、病院の診療を受けたほうがいいのかなど判断に迷った時に、小児科医師・看護師への電話による相談ができるものです。

★この事業は全国同一の短縮番号 **#8000** をプッシュすることにより、お住まいの都道府県の相談窓口へ自動転送され、小児科医師・看護師からお子さんの症状に応じた適切な対処の仕方やお診する病院等のアドバイスを受けられます。大阪では平日も休日も **20:00～翌朝 8:00** に実施されています。

ほけんだより 12月号でもお知らせしましたが、ノロウイルスの猛威が続いています。国立感染症研究所が20日に発表した12月5～11日の1医療機関あたりの患者報告数は1945人で、昨季ピーク時のほぼ2倍に達しました。大流行した2012年のピーク時(1962人)に迫る水準となっています。

今季のウイルスは近年流行していなかったタイプで、免疫のない子どもがかかりやすく、小学校や幼稚園、保育所などで集団感染が相次いでいます。専門家は予防と感染拡大防止のため、こまめな手洗いと嘔吐(おうと)物の適切な処理を呼びかけています。休み中も気を付けてください。

1月の保健行事

二測定(身長・体重測定)を行います。

- 1月16日(月) 1年・2年
- 1月17日(火) 3年・4年
- 1月18日(木) 5年・6年

※体操服を忘れないようにしてくださいね。



きっぱり断る勇気を持とう インフルエンザを予防するため、ウイルスを〇〇!!



はみがきカレンダーは1/10(火)にもたせてください。よろしく
お願いします。

