

ほけんだより12月

2017.12.1
貝塚市立葛城小学校
保健室



寒さがますます厳しくなってきました。おなかをこわす子どもやかぜをひく子どもが増えてきています。朝来る前に、おうちでも顔色や熱に注意してあげてください。また、調子が悪いときや疲れているときは、就寝時刻を早めて、体力の回復が出来るようにしてあげてください。咳をしているときは、必ず、マスクを忘れずに！

保健給食委員会

10月チャンピオン週間をもうけて、握力測定と上体前屈をしました。
クラスで一番、握力測定で数値が多かった児童と上体前屈で体が柔らかかった児童が表彰されました。来年もやるなら、がんばってもっとできるようになろうとっている児童もいました。企画は委員会のメンバーで決めるので、意見があったことは伝えておきますね。



11月豆つかみゲームをしました。おはしを上手にを使って、1分間に豆を箱にいれられるかというゲームです。ゲームの日がはじまる前から噂を聞きつけて、保健室に練習に来ている児童たちもいました。「今回は、おはし苦手な人もいるから、希望者参加だからどうしよう、誰も来なかったら。」とっていたのですが、当日、大勢の児童が会場に来てくれて、委員さんも大喜び。よかったです。



喫煙防止教育

11月16日に学校薬剤師の兒玉真也先生が5年生に喫煙防止教育を行っていただきました。子どもたちの感想にも、「たばこを吸ってみようと思っていたけれど、たばこを吸うことでがんになりやすいことがわかったので、この学習をして絶対吸わないようにしようと思いました。」とありました。お家でも、たばこについてお話してみてくださいね。



大阪府感染情報センターによると
報告の第1位は**感染性胃腸炎**で以下、**A群溶血性レンサ球菌咽頭炎**、RSウイルス感染症、手足口病、咽頭結膜熱の順でした。

感染性胃腸炎は前週比4%増の報告で、中河内7.0、南河内6.9、泉州6.1です。徐々に増えてきています。

インフルエンザも52%増で、学級閉鎖も府内で累計13校になっている状態です。お気を付けてください。

お知らせ

インフルエンザは登校許可意見書が必要です。



学校でも、風邪をひいている人がふえてきました。
手洗い・うがいをするようにおうちでも気をつけてあげてください。また、家族が感染性胃腸炎やインフルエンザにり患している場合や下痢症状がある場合は、感染予防のため、連絡ください。学校でも、感染防止の対応（使用後のトイレの消毒・給食室には入らない）ことを行います。

「かぜかな？」と思ったら…

- **ゆっくり休む**
早くおて、すいみんを十分に！
- **体をあたたかくする**
汗でしめった下着はとりかえて！
- **栄養をとる**
消化のよいあたたかいものを！
- **水分をこまめにとる**
脱水状態にならないよう注意！



感染性胃腸炎の注意

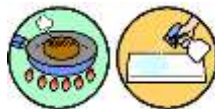
感染性胃腸炎は、1年を通して発生するため、注意が必要です。今年度も徐々に増えているのでご注意ください。



ウイルスの型が違っていても予防方法は変わりません。感染予防のために、次の3つのポイントに注意しましょう！



1. **【手洗い】**正しい手洗いを行い、手の汚れをしっかりと洗い流しましょう！
2. **【食中毒の予防】**食べ物を調理する際に、熱湯消毒や洗浄、加熱をしっかりと行いましょう！



3. **【適切なおう吐物、便の処理】** 症状のある人のおう吐物や便を処理する際は要注意！塩素系消毒薬による正しい処理が重要です。

→裏面に正しい処理の仕方について保健所からのお知らせを載せています。参考にしてください。

感染性胃腸炎の流行状況

