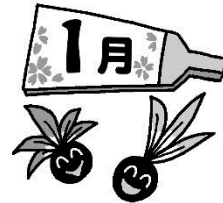
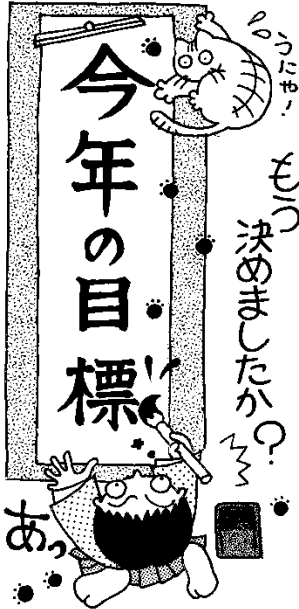


ほけんだより



六ツ美中部小
保健室
2014. 1. 7



あたら とし むか ことし ことし
新しい年を迎え、「今年は、〇〇をがんばろう！」「今年は、〇〇が
できるようにしよう！」など、いろいろな目標 をたてましたか？こ
れから3月までは、1年のしめくくりの時期です。
目標 をもって、がんばりましょう！



はやね、はやおき、うんどう！

ふゆやすみちゆう たいちよう こ かぜ
冬休み中に体調 をくずしてしまった子はいませんか？風邪やイ
ンフルエンザが流行 する季節です。「早ね、早おき、運動！」は、風邪
をひかないための、とても大切な生活のリズムです。学校は、たく
さんの子が勉強 する場所です。生活リズムに気をつけて健康でいま
しょう。

① たくさんの人が集まる場所には、風邪のバイキンがたくさんいます。

てあら
手洗い・うがいをしましょう！

たいちよう わる とき むり しゆうだん なか からだ ちょうし わる
体調 が悪い時に、無理をして集団 の中にいると、もっと体 の調子が悪くなります。

② 自分が、風邪をひいている、体調 が悪いなどの時は、無理をして学校に来ることは、

ほか こ びょうき
他の子に、その病気をうつしてしまうこともあります。

こたつでウトウト
…かぜのもと！



＝おうちの方へ＝

インフルエンザに限らず、風邪や胃腸かぜなども、人にうつる病気です。

お子さんが、朝ごはんを残した日は、体調不良のサインと考え、必ず体温を測ってから、登校するかしないかを判断してください。薬を飲ませて登校させたり、「我慢できなくなったら保健室に行きなさい」と言って、無理に登校させるのは、さけてください。特に、発熱、下痢、おう吐などの症状がある時は、学校を休み、はやめに医師に受診をしてください。

本人が重症化するだけでなく、集団生活の場ですので、多数の人に感染を引き起こしてしまうこともあります。小学校ですので、体力の弱い子や重症化すると危険な状況になることも考えられます。自分のお子さんはもちろん、まわりのお子さんへのご配慮もお願いします。

しんたい そくてい

身体測定をします

1年生	1月 9日(木)
2年生	1月10日(金)
3年生	1月17日(金)
4年生	1月16日(木)
5年生	1月14日(火)
6年生	1月20日(月)
3・4組	1月 8日(水)

かみのけを、あたまの上
で結んでこないでね。
たいそう服を忘れないで
もってきてね。



かんせんせい い ちようえん
感染性胃腸炎

ノロウイルスやロタウイルスによる感染性胃腸炎が、流行する季節です。

六ツ美中部小学校でも、12月に腹痛、下痢、おう吐による欠席が多くなりました。

前日の夜や、朝の登校前に、おう吐したり、下痢したりしている子が、がんばって学校にきて、教室でおう吐してしまったり、トイレに間に合わないくらい調子が悪くなったりして、早退する子もいました。感染性胃腸炎は、感染力が強いものもありますので、無理しないで、早めにおうちの人に言って、病院に行きましょう。

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。

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)。

● 消毒液の作り方 ●

500ml に 10ml

2 おう吐物をペーパータオルなどで、きれいにふき取る。

5 使った手袋なども③と同様にして捨てる。

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。

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。

500 ml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500 mlにし、フタをしてからよくまぜます。