

ほけんだより

令和6年1月17日

安来市立島田小学校
保健室 わかつき

2024年^{ねん}がスタートしました。3学期^{がっき}は学年^{がくねん}のしめくくりのたいせつな3ヶ月^{かげつ}です。今月^{こんげつ}の生活目標^{かつかくひょう}は「安全^{あんぜん}（健康^{けんこう}）について」です。みんなが元気^{げんき}に1年間^{ねんかん}を終われるように、健康管理^{けんこうかんり}に気^きをつけて過^すごしましょう。



スイッチ! 冬休みモード >>> 学校モード

新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？
冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

スイッチ! ① 早起き 決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。	スイッチ! ② 朝ごはん 体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。	スイッチ! ③ 運動 寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。
---	--	---

【感染症が流行しています】

インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症、感染性胃腸炎…などいろいろな感染症が流行しています。どの感染症も基本的な予防法は手洗い・うがいです。寒い冬ですが、手洗いを忘れないようにしましょう。

感染性胃腸炎ってなに？

原因となるウイルスや細菌
ノロウイルス、ロタウイルス、アデノウイルス、大腸菌、サルモネラ菌、カンピロバクター など

症状
腹痛、嘔吐、吐き気、下痢、発熱 など

お子さまが感染性胃腸炎になったら

感染性胃腸炎は、ノロウイルスなどのウイルスや細菌に感染して、腹痛や下痢、嘔吐、発熱などの症状が出ます。嘔吐や下痢の場合は、こまめな水分補給をして、脱水症状に気を付けてください。

また、吐物や便にはウイルスなどが含まれています。家庭内で広げないために、適切な処理と処理後の手洗い・うがいが必要です。

汚物の処理法

- ☑ 使い捨てのマスクや手袋を着用します
- ☑ 汚れた衣服は100倍に薄めた塩素系漂白剤に5～10分浸し、消毒します。色落ちが気になるものは85℃以上のお湯に2分以上浸します
- ☑ 汚れた場所もしっかり消毒します

【学校保健委員会 講演会開催】

1月19日（金）の授業公開の後、今度珠美先生をお招きして電子メディアについて勉強します。5.6年生と全保護者参加できますので、この機会にお子さまのメディア利用について学び、考えてみましょう。ご自身のためにも学べるお話です。ぜひご参加ください。