

きらきらひかる

とちぎしりつあかましょうがっこう
栃木市立赤麻小学校

ほけんだより No. 9

平成27年12月2日発行

今年も残すところ1ヶ月、早いですね。ここ一週間で、ぐっと寒さが増してきました。2015年を元気にしめくくれるよう、体調管理に気を付けましょう！



ノロウイルス流行のまざし...

今年には特に流行が心配されています！



※吐き気・おう吐・げり・腹痛・発熱などの症状が出ます。



ノロウイルスにはいくつかの型がありますが、今年流行すると予想される型は、今まであまり流行しなかったタイプです。そのため、診断キットでは発見されにくく、ノロウイルスと診断されずに多くの人にうつしてしまう可能性が高いのです。

あかまっ子にもできる対策！

手をよ〜くあらう



アルコール消毒は効きません。せっけんをよく洗いましょう。

おう吐物に近づかない



ノロウイルスは空気中をただようので、近づくと感染しやすいです。

ほいてしまったものを心配しなくても、近づくに、必ず先生をよびましょう。

●おうちの方へ○

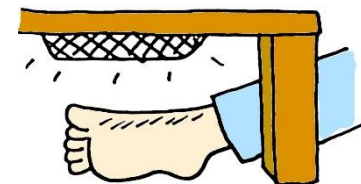
お子様の学校でのおう吐・下痢による衣服の汚れについては、感染予防の観点から、学校での洗濯は致しません。そのまま持ち帰らせますので、ご了承ください。



コタツでは寝ちゃダメ!!!

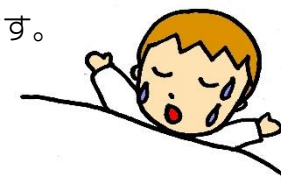
キケンその1：やけどになる！？

それほど高くないコタツの熱でも、体の同じところに長い時間あたっていると、「低温やけど」の症状がでてしまいます。しかも、普通のやけどより深く、重くなりやすいのです。



キケンその2：かぜをひく！？

あたたまり続けることで汗をかき、その汗で体が冷えてしまいます。また、鼻やのどが乾燥することや、コタツの中と外の温度差が大きくなることも、かぜにつながりやすいといわれています。



12月22日は冬至



1年のうちで、いちばん昼間の時間が短い日です。カボチャを食べたり、ゆず湯に入ったりする習慣があります。寒さがきびしくなる時期に、栄養をとり、お風呂で体を温めて、かぜをひかないようにしましょう。という、昔ながらの知恵なのです。

湯船につかって、からだをあたため、風邪をひかないようにしましょう。

