

ほけんだより



平成26年 1月 栃木市立皆川城東小学校

あけましておめでとうございます。

あたら ねん ことし ねが
新しい1年がスタートしました。今年もよろしくお願ひします。

今年とはどんな一年にしたいですか？勉強をがんばる！ スポーツをがんばる！ などいろいろあると思ひますが、すべての基本は健康であることです。昨年からは市内で感染性胃腸炎が流行しています。手洗い、うがいなどしっかり行ない感染を予防しましょう。

インフルエンザについて

予防法

てあら 手洗い



手はいろいろなところにふれるので、気づかないうちに、ウィルスがいっぱいついています。せっけんを使って、こまめに手を洗いましょう。

うがい



かぜのウィルスは、空気といっしょに、のどから侵入してきます。体の奥に入りこむ前に、洗い流してしまいましょう。

た 食べる



ふだんから、いろいろなものをバランスよく食べること。かぜ予防には、タンパク質、ビタミン A、ビタミン C が効果的です。

マスク



せき・くしゃみが出る人は、マスクをして、まわりにウィルスが飛び散るのを防ぎましょう。

かんき 換気



教室の空気を入れかえる時は、窓とろうかがわの2か所を開け、空気の通り道を作りましょう。

すいみん



体の疲れをとり、かぜと戦う体力をつけるには、夜、しっかり眠ることが大切です。

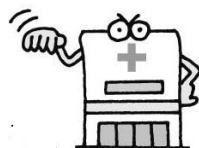
もし、かかってしまったら、

はや びょういん 早めに病院でみてもらいましょう

にゅうようじ こうれいしや じゅうしやうか
乳幼児や高齢者は重症化しやすいといわれています。

すいぶんほきゅう 水分補給をしましょう

こうねつ で はあい だっすいしやうじやう
高熱が出た場合、脱水症状になりやすいので、水分補給につとめましょう。



インフルエンザの予防について

1月の生活目標は「健康に気をつけて生活をしよう」です。給食保健委員会では、2時間目の休み時間に換気調べをします。調べた結果は、東昇降口に掲示しますので、がんばって換気をしてください。

また、手洗いの音楽も流しますので、ていねいに手を洗い、ばい菌やウィルスを体に入れないようがんばりましょう。



1月20日から1月31日は給食週間です。



学校給食週間の取組は、給食の歴史を振り返り、今の給食について考え、自分たちの食生活についても見直そうというねらいを持っています。日頃の食事のマナーや食習慣を見直して、健康な生活が送れるようにしてください。また、食べ物や栄養士さん、調理員さんなど多くの人に感謝して食事をしましょう。

おうちのかたへ

ノロウィルスによる感染性胃腸炎の予防について



ノロウィルスによる感染性胃腸炎は、冬場から春先にかけて流行する傾向があり、おう吐や下痢がみられる感染症です。昨年も12月に入ってから流行しています。石けんを使った手洗いや生活リズムを整えて体力をつけることが予防につながります。

汚れた衣類は消毒をして洗濯しましょう

汚れた衣類は、他のものと分けて洗濯します。まず付着した便やおう吐物を取り除き、その後最後85℃で1分以上熱湯消毒するか、塩素系の消毒液（0.02%の次亜塩素酸ナトリウム（家庭用漂白剤））に10分間つけて、普通に洗濯します。

0.02%次亜塩素酸ナトリウム液（家庭用漂白剤）⇒ 水3ℓに対し原液10ml
目安としてペットボトルキャップ1杯が約5mlです。

1月の保健行事

1月9日（木）身体計測 4・5・6年生

1月10日（金）身体計測 1・2・3年生

