

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
新 しい 1 年 が スタート し ま し た。今 年 も よろしく お 頼 い し ま す。

今 年 は ど う 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 い ま す が、す べ て の 基 本 は 健 康 で あ る こ と で す。昨 年 か ら 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

よぼうぼう
予防法

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 イ ル ス が い っ ぱ い つ い て い ま す。せ っ け ん を 使 つ て、 こ ま め に 手 を 洗 い ま し う。

うがい



か ゼ の ウ イ 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 う。

食べる



ふ だ ん か ら、 い ろ い ろ の も の を バ ラ ン ス よ く 食 べ る こ と。か ゼ 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 イ ル ス が 飛 び 散 る の を 防 ぎ ま し う。

換気



教 室 の 空 気 を 入 れ か え る 時 は、 懇 と ろ う か が わ の 2か 所 を 開 け、 空 気 の 通 じ 道 を 作 り ま し う。

すいみん



体 の 疲 れ を と り、 か ゼ と 戰 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、

早めに病院でみてもらいましょう

乳 幼 児 や 高 齢 者 は 重 症 化 し や す い とい わ り て い ま す。

水分補給をしましょう

高 热 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 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にがんばりましょう。



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 1 2 月 に 入 っ て か ら 流 行 し て い ま す。石 け ん を 使 つ た 手 洗 い や 生 活 リ ツ 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°Cで1分間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1.0ml
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

