

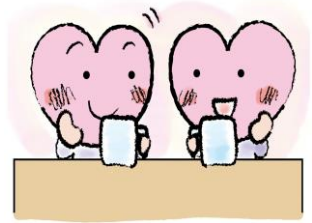
きら☆り

平成 27 年 1 月号
尾張旭市立白鳳小学校
保健室

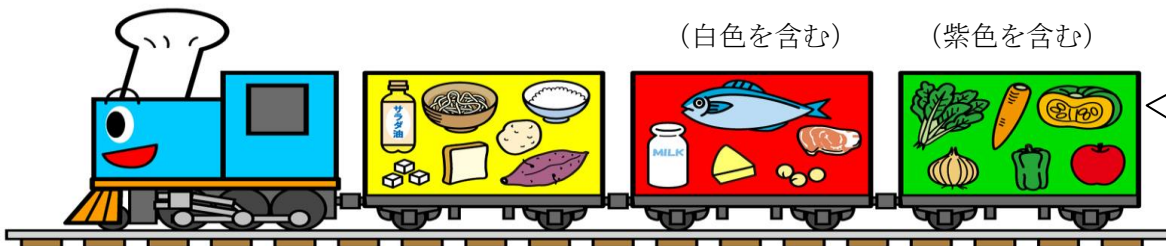
～1月のほけんもくひょう～

あさごはんをレベルアップしよう！

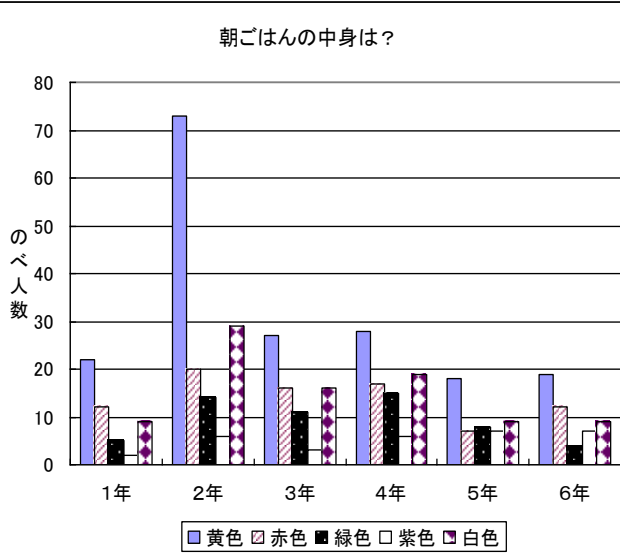
「一年の計は、元旦にあり」。今年、どんな年にしたいかな？目標を持って、計画をたててみましょう。今月は一年で一番寒い時期です。20分放課には、運動場でたくさんの子が走っています。かぜやインフルエンザにかからないように、まずは自分のことから始めて、続けてみましょう。



3色の朝ごはんをめざしましょう！



白鳳小の朝ごはんを調べてみると・・・保護者の方へ



今年度の1、2学期に保健室を利用した人の朝ごはん摂取状況を見てみると、食欲がない等の欠食者が、8.6%でした。朝ごはんの内容をみると、黄色（ごはん、パン、コーンフレーク、めん、イモ類）と牛乳やお茶などの飲み物で、おかずのない人が多く見られました。かぜやインフルエンザの予防のために、朝ごはん、粘膜を強くするビタミン類を野菜やくだものからたっぷりとることを、お勧めします。

具たくさん味噌汁や野菜スープは、体が温まり夕食時に準備しておけば、朝の忙しい時間に、食べることができます。

- 赤色（肉、卵、魚、豆類等）
- 紫色（くだもの）
- 白色（乳、チーズ、ヨーグルト、小魚、海藻）

インフルエンザ警報発令中！

6日より、県下にインフルエンザ警報が発令されています。本校も全学年でぽつぽつと出ています。これからが本番です。うがいやマスクでインフルエンザウイルスの入り口であるのどや鼻を守りましょう。

家族そろって、予防に努めましょう。

インフルエンザと診断されたら？

医師より診断されましたら、速やかに学校へ連絡してください。出席停止となります。

再登校の許可が出ましたら、治癒証明書をもらって、登校してください。

（用紙は、HPにも載せてあります。）

※ 朝ごはんメニューの応募、ありがとうございました。



健康チャレンジ週間が始まります！

1月17日（土）から23日（金）にかけて、カードを使って生活習慣の振り返りを、お子様と一緒にいただき、カードに記入をして提出してください。

特に、バランスのとれた朝ごはんを食べているか、早寝早起きはできているか、これからどんなことに気をつけて生活をしたらもっと元気になれるかを話し合い、励ましや意欲づけをお願いいたします。

保護者の方へ

感染性胃腸炎に気をつけて！

ノロウイルスの感染に注意！



感染性胃腸炎は、ロタウイルスやノロウイルスなどのウイルスや細菌などによっておこる胃腸炎です。



ウイルスを手につけないように

特に、ノロウイルスは感染力が非常に強く、冬の時期は、子どもから大人まで集団感染があちこちで発生しています。感染から症状が現れるまで、1～2日の潜伏期間があります。感染者の便や嘔吐物にはウイルスが含まれ、他の人への感染源となりますので、正しく処理することが大切です。

● 学校での対応

学校で衣服を汚してしまった場合、ノロウイルスを疑い、対処しています。まず固形物を取り除き、ビニール袋に入れて持ち帰らせますので、ご家庭で洗浄・消毒をお願いします。(下記参照)

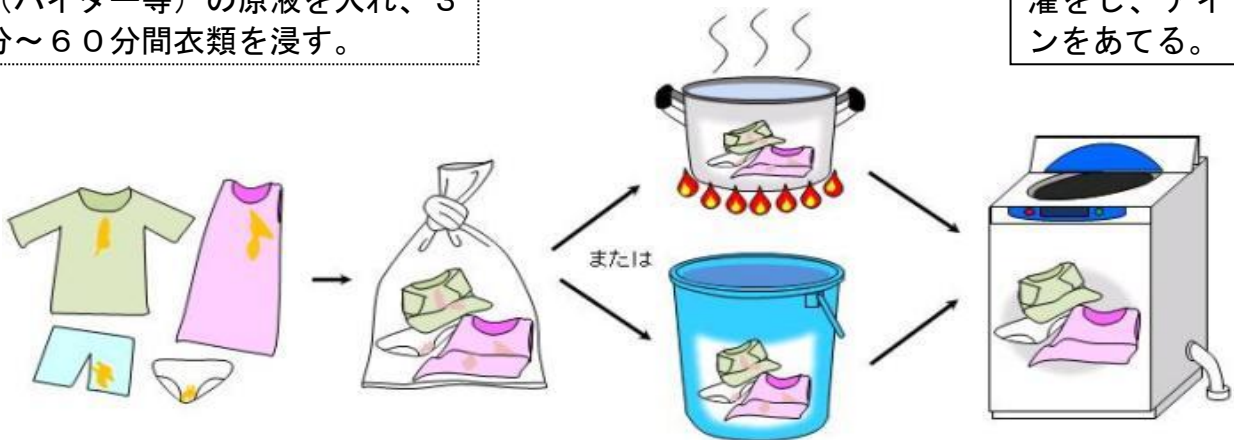
給食の食器を汚した場合は、学校で食器を塩素消毒し、別の便で給食センターへ返却しています。



2ℓの水にペットボトルのふた2杯分(10ml)の市販の塩素系漂白剤(ハイター等)の原液を入れ、30分～60分間衣類を浸す。

色落ちが心配なものは、85℃で1分間以上熱湯消毒をする。

他のものと分けて、最後に洗濯をし、アイロンをあてる。



○ 予防するには・・・

<東京都感染症情報センターHPより>



せっけんをあわだててあらうことが、ポイントです！

なか てくび びょういじょうあら
つめの中、手首もていねいに、30秒以上洗いましょう！

