

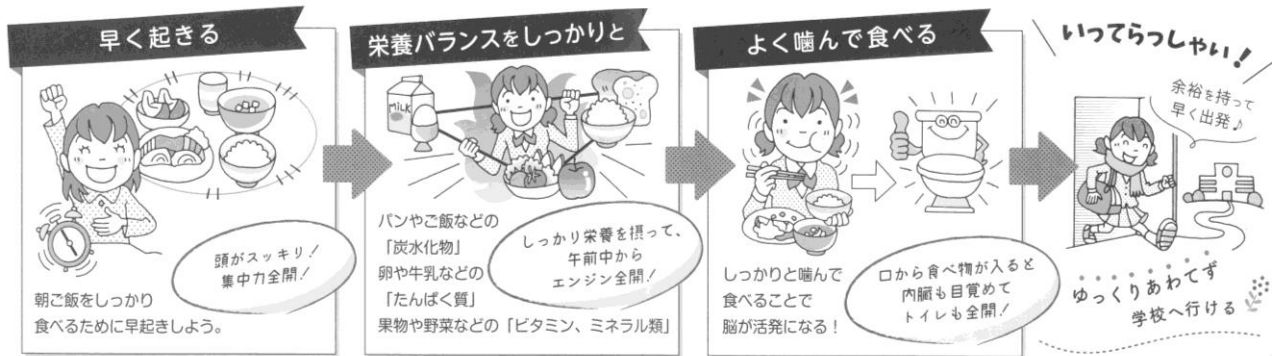
ほけんだより



保護者のみなさま
東栄小
令和5年1月6日

■ 冬休みモードからきりかえましょう！

冬休み中に生活リズムが乱れてしまうことは、誰にでもあります。しかし、乱れたリズムのままではからだの調子も崩れやすくなります。冬休みモードから早めに切り返られるといいですね。



■ 1月保健行事

- 10日(火) 身体測定(たんぼぼ)
- 11日(水) 身体測定(4年)
- 12日(木) 身体測定(6年)
- 13日(金) 身体測定(5年)
- 16日(月) 身体測定(1年)
- 17日(火) 身体測定(2年)
- 18日(水) 身体測定(3年)
- 30日(月)～2月3日(金) 健康週間(全学年)

- * 身体測定の時間に、集団での保健指導を行います。
- * 身体測定は体操服で測定します。体操服を忘れないよう持たせてください。
- * 髪は耳の下で結んでください(頭の上や)身体測定は体操服で測定します。体操服を忘れないよう持たせてください。



■ 知っておこう！おう吐物の処理

冬場に流行する胃腸炎は、ノロウイルスやロタウイルスなどによって感染することがあります。おう吐物をきちんと処理することで二次的な感染を防ぐことができます

学校でおう吐して衣服が汚れた場合は、おう吐物をふきとってビニール袋につつま児童に持ち帰らせています。

学校での感染防止のため、洗濯してお返ししておりませんのでご了承ください。

おうちの方へ ノロウイルス感染症 おう吐物の処理の仕方

1 処理の前にマスクや手袋、エプロン(できればゴーグル)をつける。

2 おう吐物をペーパータオルなどで、きれいにふき取る。

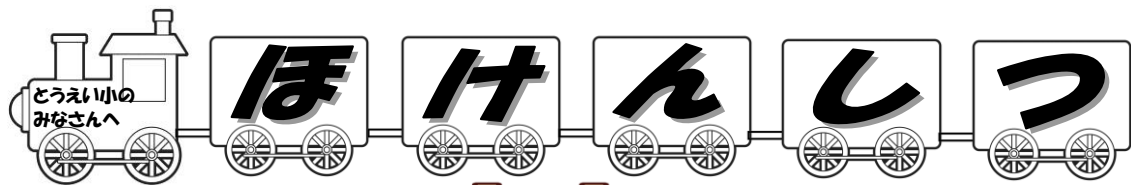
3 ふき取ったペーパータオルは、ビニール袋に入れ、口をきつくしばって、捨てる。

4 ふき取ったあとを消毒液でふく(できるだけ広い範囲を)。

5 使った手袋なども④と同様にして捨てる。

6 すべての作業が終わったら、せっけんをつけて、手をしっかり洗う。

●消毒液の作り方●
500mlの空のペットボトルに半分くらい水を入れ、家庭用の塩素系漂白剤を10ml入れて、さらに水を加えて500mlにし、フタをしてからよく混ぜます。



16日から「なわとび運動」がはじまります。放課はいつも教室ですごしている人も、なわとびをしてすごしませんか。

運動するとこんなにいいことがあるよ



病気に負けない
体力がつく



夜しっかり眠れて
毎日気分もすっきり



疲れにくい
からだになる



肥満や生活習慣病の
予防になる

かぜや感染症に負けない体をつくるには・・・

寒くなると空気が乾燥しはじめると、私たちが持っている病気から体を守る力（免疫力）が下がり、かぜや感染症にかかりやすくなってしまいます。

3学期も元気に過ごせるよう、かぜや感染症に負けない体をつくりましょう。

うがい、手洗い



体の中にウイルスなどの病原
体を入れないようにしましょう。

たっぷりねる



早めにて、じゅうぶんに体
を休めましょう。

きちんと食べる



なるべく好ききらいをせず、
バランスよく食べましょう。

へやのかん気

へやのまどをこまめに
あけて、空気を入れかえ
ましょう。



手足や首の保温

手ぶくろやネックウォーマーをつけた
り、ズボンをはいたり、首まである服を着
たりして冷やさないようにしましょう。

