

ほけんだより 12月

銚田市立上島東小学校 保健室 [第9号] 2016年 12月号

今月の目標

【保健】
かぜに気をつけよう

【安全】
時間を守って
安全に下校しよう

一年の中で昼が一番短く、夜が一番長い日を『冬至』といいます。この日は、カボチャを食べたり、ゆずを浮かべたお風呂に入ったりするとかぜをひかなくなると言われていす。ご家庭でも手洗い・うがい・部屋の換気に気をつけて、元気に2学期のまとめを行えるようにしましょう。引き続き、お茶うがいの協力もお願いいたします。

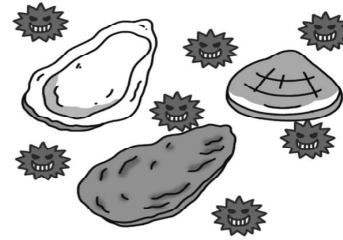
12月の保健安全行事

- 6日(火) 救急処置講習会
 - 7日(水) 清潔調べ
- 2学期のまとめになりますので、家へ持ち帰り「お家の方からひとこと」に記入をお願いします。
- 7日(水) SC大森先生来校日

感染性胃腸炎(ノロウイルス)に注意!

ノロウイルスの主な感染経路は?

汚染された二枚貝から



下水道などから海に流れて来たウイルスで汚染された二枚貝(カキなど)を、生や十分加熱せずに食べることで感染する。

感染した人の手を介して



調理する際に感染した人の手指等を介して食品がウイルスに汚染され、その食品を食べることで感染する。

感染した人の便や嘔吐物から



便や嘔吐物を処理する際に手指等を介してウイルスが口に入ったり、処理が不十分で乾燥し浮遊したウイルスを吸入したりすることで感染する。

☆感染性胃腸炎と診断された場合は出席停止になります。

ノロウイルスによる感染性胃腸炎は、感染すると「おう吐や下痢」などの症状を引き起こす病気です。ノロウイルスは少しのウイルスで感染する感染力の高いウイルスで、銚田市内でも感染者が増えています。感染しないためには、感染経路を防ぐことが大切です! 食事の前やトイレの後、吐いたものを片づけた後は石けんできちんと手を洗いましょう。※嘔吐物の処理は、素手で行わずに使い捨ての手袋を使用し、ハイターなどの塩素系消毒液で湿らせたタオルや新聞紙などでしばらく覆っておきましょう。

自分のために
みんなのために

カゼ インフルエンザ

協力して流行を防ごう

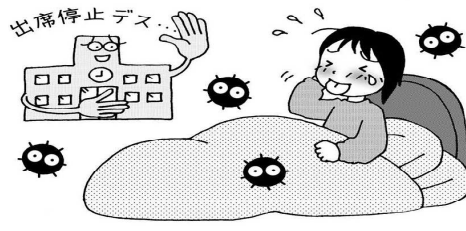


感染症予防の3原則

- ✓ バランスのとれた食事
 - ✓ 適度な運動
 - ✓ 十分な睡眠
 - ✓ 予防接種
- 抵抗力を高める



感染源の除去



お友だちと話をしているとき、相手がステキな笑顔を見せてくれると、それだけで楽しい気分になってきますよね。笑顔には、まわりの人を元気にする力があるようです。また、笑うことにより「免疫力がアップする」ともいわれています。よく笑う人ほど、病気にもなりにくいということです。お友だちの良いところをたくさん見つけて、どんどん言葉にしてみましょう!
自然と笑顔になるはずですよ!

「チクチクことば」より
「ふわふわことば」の方が
きもちがいいね!

