

ほけんだより 1月

No.10 R8年 1月8日 七ヶ浜町立汐見小学校 保健室



1月の保健目標 冬の病気の予防に努めよう

お子さんと一緒に御覧ください。

あけまして おめでとうございます！

今年(ことし)は午(うま)年(とし)ですね。午(うま)は昔(むかし)から人(ひと)とともに歩(あゆ)み、力(ちから)強く進(すす)む存在(そんざい)として親(した)しまれてきました。午(うま)年は明(あか)るさや元(げん)気(き)、前(まえ)向き(むき)な気(き)持(も)ちを大(だい)切(せつ)にする年(とし)と言(い)われています。新(あたら)しい年(とし)が始(はじ)まり、今(ことし)年の目(もく)標(ひょう)を立(た)ててい(い)る人(ひと)もい(お)もい(お)思(おも)います。勉(べん)強(きやう)やスポ(た)ーツ、友(とも)達(だち)と楽(たの)しく遊(あそ)ぶた(た)めに、こ(こ)んなこ(こ)とに気(き)をつ(つ)けま(ま)しょう。

●まずは、早起(はやあ)きをがんば(ば)りま(ま)しょう！

ねむたくても、がんば(ば)って起(お)きるとその時(じ)間(かん)に起(お)きら(ら)れるよ(よ)うにな(な)って生(せい)活(かつ)リズ(リズム)ムが整(ととの)いますよ。

●朝(あ)ごはんを食(た)べよう！

1日(いち)3食(しょく)、栄(えい)養(やう)バラン(バランス)スのよ(よ)い食(しょく)事(じ)をと(と)りま(ま)しょう。

●外(そと)遊(あそ)びを(を)し(し)よう。

冬(ふゆ)休(やす)み中(ちゆう)中(ちゆう)、運(うん)動(どう)不(ふ)足(そく)にな(な)ってい(い)ま(ま)せ(せ)んか(か)？体(からだ)を動(うご)か(か)すと、夜(よる)ぐ(ぐ)っすりねむ(む)れ(れ)ま(ま)すよ。体(からだ)を動(うご)か(か)すこ(こ)とで、体(たい)力(りき)が(が)つ(つ)いてス(ス)トレス発(は)散(さん)にな(な)り(り)ま(ま)すよ。肥(ひ)満(まん)や病(びょう)気(き)の予(よ)防(ぼう)にも(も)な(な)り(り)ま(ま)す。

●食(しょく)事(じ)の前(まえ)やトイ(と)イレ(い)の後(あと)は手(て)を洗(あら)おう。

●お風(ふう)呂(ろ)タイ(たい)ムは、湯(ゆ)船(せん)にゆ(ゆ)っく(く)りつ(つ)か(か)つ(つ)て体(からだ)全(ぜん)体(たい)を温(あた)め(め)ま(ま)しょう。



<ノロウイルスに注意>

この時期(じき)に気(き)をつ(つ)けたい感(かん)染(せん)症(しょう)の一(い)つに、ノロウイルス感(かん)染(せん)症(しょう)が(が)あ(あ)り(り)ま(ま)す。ノロウイルス感(かん)染(せん)症(しょう)は、ノロウイルスに感(かん)染(せん)すこ(こ)とによ(よ)って嘔(おう)吐(と)、下(げ)痢(り)、発(は)熱(ねつ)な(な)どの症(しょう)状(じょう)を起(お)こ(こ)す病(びょう)気(き)で(で)す。通(つう)常(じょう)は、数(すう)日(じつ)で自(じ)然(ぜん)に回(かい)復(ふく)し(し)ま(ま)す(す)が、ノロウイルスは感(かん)染(せん)力(りき)が非(ひ)常(じょう)に強(きやう)いた(た)め周(しゅう)围(い)にうつ(うつ)すこ(こ)とが(が)あ(あ)り(り)ま(ま)す。

もしも、ノロウイルス感(かん)染(せん)症(しょう)にか(か)か(か)つ(つ)たら(たら)...

●食(しょく)事(じ)のお皿(さら)やタ(た)オル(る)な(な)どは、共(きやう)有(ゆう)し(し)ない(ない)。

●家(か)族(ぞく)が使(つか)うと(と)ころ(ころ)(トイ(と)イレ(い)、ド(ど)ア(あ)ノブ(ぶ))は塩(えん)素(そ)系(けい)漂(ひょう)白(はく)剤(ざい)で消(しょう)毒(どく)す(す)。

●脱(だつ)水(すい)症(しょう)状(じょう)を(を)お(お)こ(こ)さ(さ)ない(ない)よ(よ)うに、水(すい)分(ぶん)をと(と)る。食(しょく)欲(よく)が(が)ない(ない)と(と)きは、無(む)理(り)に食(た)べ(べ)ず(ず)に回(かい)復(ふく)して(して)きた(きた)ら(ら)、う(う)どん(どん)や雑(ざつ)炊(ひ)な(な)ど温(わ)か(か)く消(しょう)化(か)のよ(よ)い食(しょく)事(じ)をと(と)るこ(こ)とが(が)お(お)す(す)め(め)で(で)す。



保護(ほご)者(しゃ)の皆(みな)様(さま)へ

学校(がっこう)管(かん)理(り)下(か)外(がい)のけ(け)が(が)は「PTA 安(あん)全(ぜん)互(ご)助(すけ)会(かい)」の保(ほ)険(けん)が適(てき)用(よう)と(と)な(な)り(り)ま(ま)す。事(じ)故(こ)発(は)生(せい)か(か)ら180日(じつ)以(い)内(ない)で治(ち)療(りょう)期(き)間(かん)8日(じつ)以(い)上(じょう)の場(ば)合(あ)いには、1日(いち)600円(えん)の保(ほ)険(けん)金(かね)が給(きゅう)付(ふ)さ(さ)れ(れ)ま(ま)す。冬(ふゆ)休(やす)み中(ちゆう)中(ちゆう)のけ(け)が(が)も対(たい)象(しょう)と(と)な(な)り(り)ま(ま)す(す)ので、御(ご)家(か)庭(てい)内(ない)や屋(や)外(がい)で(で)のけ(け)が(が)、ス(ス)ポ(た)ーツ少(せう)年(ねん)団(だん)で(で)け(け)が(が)を(を)し(し)た(た)場(ば)合(あ)いには学(がっこう)校(こう)ま(ま)で御(ご)連(れん)絡(らく)く(く)だ(だ)さ(さ)い。保(ほ)険(けん)申(ま)請(せい)に必(ひつ)要(よう)な用(よう)紙(し)を(を)お(お)配(はい)り(り)ま(ま)す。