

ほけんだより



令和6年12月 宇都宮市立岡本北小学校

よい歯の優良学校コンクール入選！

今年度むし歯が1本もなかった児童は全校で328人もいました。むし歯が少ないのは、岡本北小学校の自慢の一つでもあります！定期的に歯医者さんで診てもらっている子も多く、むし歯になってしまってもすぐに治療ができています。これからもますます「きらりんな歯」でいたいですね！



持久走の練習が始まりました

記録会に向けて、体育の時間に持久走の練習が始まりました。練習や本番でけがをしたり、具合が悪くなったりしないように、体調や準備をしっかりと整えて練習に参加しましょう。

朝ごはんを食べてきましたか？

朝ごはんは体のエネルギーのもとになります。食べていないと力が出なかったり、体調不良の原因となったりするので、しっかり食べましょう。

朝の健康観察をしましたか？

体の調子がわるいときは、無理に運動してはいけません。具合の悪いところや痛いところがあるときは、おうちの人に相談しましょう。

くつのサイズはあっていますか？ 足のつめは切っていますか？

サイズの合っていないくつをはいたり、足のつめが伸びていたりすると、けがの原因になります。

しっかり睡眠をとりましたか？

睡眠不足は、体の疲れが十分にとれず、けがや体調不良の原因になります。早めに寝て、しっかり睡眠をとりましょう。



準備運動をしましたか？

準備運動は体をあたため、ほぐす役割があります。しっかり準備運動することでけがを防ぐことができます。

冬も水筒の持参をおすすめします



私達の体は普通に生活していても、1日に約2.5リットルもの水分を失っています。あまり汗をかかない冬は水分を失っている自覚が少なく、気づかないうちに脱水を引き起こし、頭痛や体調不良の原因に…
感染症予防のためにもものを潤して、冬でも学校に水筒を持ってくるようにしましょう。

保護者の皆様へ



インフルエンザや新型コロナウイルス等、冬に気を付けたい感染症の一つに「感染性胃腸炎」があります。子どもに多いのはロタウイルス、ノロウイルスによる胃腸炎です。主な症状として、吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、37℃台の発熱があります。

感染力が非常に強いので、嘔吐物の処理には十分注意してください。

保存版

！ 気をつけて！！ 感染性胃腸炎 ！

ここに
注意！！

感染者の便や吐いたものにはウイルスが含まれ、ほかの人への感染源になるので、正しく処理することが大切です。



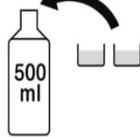
吐いたものや汚れた衣類を処理するには

用意するもの

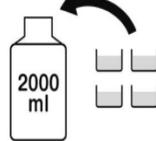
- ペーパータオル（汚物をふきとる）
- ビニール袋（大きめ）
- 使い捨てのビニール手袋、マスク、エプロン
- ペットボトル（500ml、2ℓ） ●バケツ
- タオル ●塩素系消毒剤（市販の塩素系漂白剤）

消毒液のつくり方

消毒液A（濃度0.1%/吐いたものの処理に使用）
500mlのペットボトル1本分の水に、ペットボトルのキャップ2杯（10ml）の塩素系漂白剤の原液を入れる。

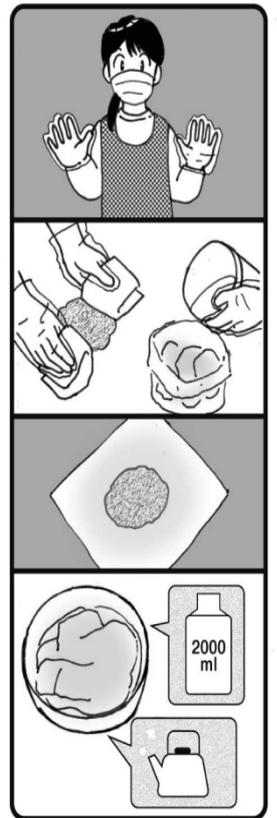


消毒液B（濃度0.02%/汚れた衣類の消毒に使用）
2ℓのペットボトル1本分の水に、ペットボトルのキャップ2杯（10ml）の塩素系漂白剤の原液を入れる。



吐いたものの処理方法

- ①ビニール手袋、マスク、エプロンをつけ、ペーパータオルで、汚れている部分の外側から内側に向けて静かにふき取ります。ふき取ったペーパータオル、手袋、エプロンなどは、すぐにビニール袋に入れ、消毒液Aをかけ、密封して捨てます。
 - ②ふき取った後の床とそのまわりを、消毒液Aを浸したペーパータオルでおおい、10分ほど放置した後、水ぶきします。
- ☆塩素系漂白剤を使うので、窓を開け、じゅうぶん換気しながら処理しましょう。



汚れた衣類の消毒

- ①消毒液Bに30～60分間浸す。塩素で漂白できないものは、85℃で1分以上熱湯消毒します。
- ②ほかのものと分けて、最後に洗濯します。

※参考：東京都感染症情報センターホームページ「疾患別情報：感染性胃腸炎（ノロウイルスを中心に）」、家庭向けパンフレット「防ごう！ ノロウイルス感染」

保健委員会で衛生検査実施中です！

毎月、保健委員会によるハンカチ、ティッシュ、爪の検査を実施しています。

子供たちの様子を見ていると、ハンカチを持ち歩く習慣は学校だけではなく、普段の手洗いの習慣ができているかどうか分かるような気がします。

ご家庭のご協力をよろしくお願いいたします。

きれいなハンカチできちんとふくところまでが手洗いです

