

ほけんだより

平成 27 年 12 月 1 日

城山中央小学校

ほけんしつ

12 月に入り、季節はすっかり冬にかわりました。

2 月 22 日（火）は、【冬至】（とうじ）です。この日は、一年の中で一番昼間の時間が短くなります。ということは、

冬至の次の日からは、昼間の時間が長くなるという事でも

あり、この日を境に再び力がよみがえってくる事から、

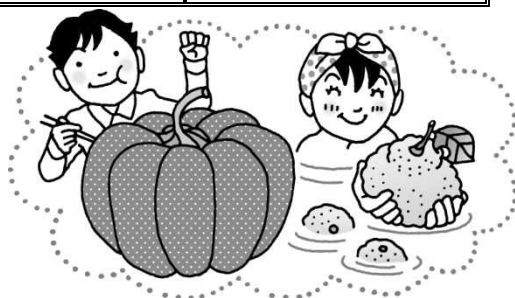
一陽来復（いちようらいふく）と言って、冬至を境に運が良

くなるとも言われています。冬至には、【ん】の付くものを食べると運が良くなると言われており、

その代表がかぼちゃ（南京）です。かぼちゃには、ビタミン A やカロチンなどが含まれていて、カ

ゼを予防する効果もあります。他には、にんじん、だいこん、れんこん、うどんなどです。

みなさんも、冬至にかぼちゃを食べてカゼに負けない元気なからだをつくりましょう。



ヒントを読んで、□の中をうめてみよう！□の中は、ひらがなで書いてね。正解は、一番下にあります。



てあら
手洗い

どうして？



①□□や②□□から入ってくる前に

ウイルスをやっつけるため



ウイルスの付いたものを手でさわると、さわった手にウイルスが付きます。その手で鼻や口などをさわると、ウイルスがみなさんのからだの中に入ってきて、病気がうつります。



マスク

どうして？



③□□や④□□□□からの感染を減らすため



カゼやインフルエンザの人が、せきやくしゃみをする、つばや鼻水といったものにウイルスが飛び散ります。それを近くにいた人が吸いこむことで病気がうつります。



きそくただ
規則正しい生活

どうして？



ウイルスに負けない

⑤□□□□力を
つけるため



カゼが流行っていても、うつらない人もいますね。からだ、ウイルスに対する抵抗力が高いとカゼをひきにくくなります。十分な栄養と睡眠、寒くても適度に外で遊んで、ウイルスに負けないパワーを身に付けましょう。



ここからは、おうちの方と一緒に読みましょう。

【浴育】という言葉、ご存知ですか？

浴育とは、入浴を通じて生涯の心身の健康をより良く育むために入浴の効果や入浴方法、お風呂の楽しみ方などを学ぶものです。

お風呂と一緒に入ることは、ただ子どもが将来一人で入れるように入浴方法を教えるだけではありません。親子で一緒に遊びや勉強をしたり、今日1日の出来事の話をしたり、お風呂を通じて大切な親子のコミュニケーションの場になるのです。また、お風呂はテレビや本があるリビングと違い、何もない空間だからこそ、子どもが集中できる場所として貴重な存在でもあります。親子で一緒に何かを考えたり、クイズを出し合ったりすることは、子どもにとって楽しい遊びの1つとなります。邪魔するものが何もなく、親子で向き合えるお風呂は【楽しみながら学ぶ】最適の場所ともいえそうです。最近では、お風呂の壁に張る学習シートもいろいろな種類が増えてきました。掛け算九九、アルファベット、日本地図…子どもの興味に合わせて選択し、活用することもお勧めです。子どもと一緒にお風呂に入れる時期は非常に短いです。「いつまで親とお風呂に入っていましたか」という調査で、子どもとお風呂に入る上限の年齢は約11歳、父親と娘では上限が9歳という結果となったそうです。小学生のこの時期は、浴育の絶好のチャンスです。この貴重なチャンスを最大限に生かせるよう、温かいお風呂にゆっくり浸かって、お子さんの新しい一面を発見してみたいはいかがでしょうか。



感染性胃腸炎、集団感染に気を付けて!!



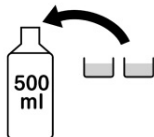
ノロウイルスによる感染性胃腸炎の他、この季節は様々なウイルスの活動が活発になります。残念なことにウイルスは、肉眼で確認することは不可能です。嘔吐物、下痢の場合の処理方法は、ノロウイルスなどに感染していると想定して、最大の注意を払った処理方法で処理をし、家庭内感染などの集団感染を防ぐ努力をしましょう。

消毒液の作り方（消毒液A：濃度0.1%、消毒液B：濃度0.02%）

●消毒液A：濃度0.1%

（吐いたものの処理に使用）

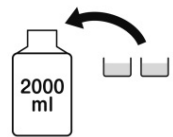
500mlのペットボトル1本分の水に、ペットボトルキャップ2杯（10ml）の塩素系漂白液の原液を入れる。



●消毒液B：濃度0.02%

（汚れた衣服の消毒に使用）

2ℓのペットボトル1本分の水に、ペットボトルキャップ2杯（10ml）の塩素系漂白液の原液を入れる。



◆吐いたものの処理方法

- ①ビニール手袋、マスク、できれば使い捨てのエプロンをつけ、ペーパータオル（家庭では、キッチンペーパーでもOK）で、汚れている部分の外側から内側に向けて静かに拭き取ります。拭き取ったペーパータオル、手袋、エプロンなどは、消毒液Aをかけ、密封して捨てます。
 - ②拭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覆い、30分ほど放置した後、水拭きします。
- ★塩素系消毒液を使うので、窓を開け、十分に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分間浸します。塩素で漂白できないものは、85℃で1分間以上熱湯消毒します。
- ②他の物と分けて、最後に洗濯します。

