

ほけんだより



豊北は
愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA

1月の保健目標:教室の換気に気をつけよう

★おうちの人と読みましょう

2022年がスタートしました。みなさんは、今年をどんな年にしたいですか？学校では、2学期の後半がスタートしました。いつもより少し長かった冬休みで、生活リズムが乱れてしまった人は、「はやね・はやおき・あさごはん」で学校モードに切りかえて、生活リズムを整えていきましょう。

今年もみなさんが、体も心も元気で笑顔いっぱい過ごせるよう、保健室は応援しています。困った時は、いつでもどうぞ！



元気よく1年のスタート！ 自分でできる感染対策

1 手あらい・うがい

今年もしっかりハンドソープでこまめにあらいましょう。

うがいはお茶が効果的！お水でもOK！うがいをしてのどの乾燥をふせぎましょう。



2 マスク

マスクは鼻からあごまでしっかりおおいます。不織布マスクが一番効果的です。



3 ハンカチ・ティッシュ

ポケットにいつも入れて、手洗いの後はきちんとふけるようにしましょう！予備のセットも用意しようね。

4 食べる

バランスよく食べるように心がけよう！特にビタミンやたんぱく質は効果的です。



5 すいみん

体の疲れを取り、病気と戦う体力を付ける大切な時間。勉強も睡眠をしっかり取らないと記憶に残らないよ！

6 運動

体を動かして遊ぶことで体力が高まります。寒さに負けるな！



7 あたためる

首・手首・足首の3つの首を温めること。体を温めると体の働きが活発になります。



8 楽しみ

楽しい！うれしい！という気持ちは病気と戦う体の力を高めると言われています。



感染が増加しています。マスク・手洗い・換気などの感染対策の継続をお願いします！

食中毒特別警戒情報発信中！

食中毒が多発する季節になりました。ノロウイルスをはじめとしてロタウイルス、サポウイルス、アデノウイルスなど感染性のある胃腸炎は潜伏期間も短く感染力も強いので、急激に感染が広がります。下痢や嘔吐を伴う腹痛がある場合は細心の注意が必要です。

また、ノロウイルスやロタウイルスにはアルコール消毒が有効でないため、ハンドソープでの手洗いが重要となります。アルコール消毒に頼らないことを心がけましょう。

日頃からトイレの便座は蓋をして流す習慣をつけておくことでも、感染の拡大防止になります。

※下痢や嘔吐は胃腸炎の疑いもあるため、嘔吐後 24 時間は家庭で経過観察をお願いいたします。万一の感染拡大を防ぐためにもご理解とご協力をお願いいたします。

※感染性胃腸炎（ウイルス性胃腸炎）の診断を受けたら、学校にご連絡ください。出席停止の扱いとなります。登校の際は保護者が登園・登校届を記入し、学校に提出をお願いします。

どんなふううつるの？

- ・感染した人の便や吐物に触れた手から、ウイルスが口に入ってしまう。
- ・便や吐物が乾燥して舞い上がり、それを吸い込んでしまう。
- ・不十分な加熱の貝などを食べてしまう。



吐物処理方法

- ①吐物から周囲の人を遠ざけ、処理する人はマスクとゴム手袋をします。
- ②いらない雑巾などで飛び散らないよう拭きます。
- ③0.1%の消毒液（ペットボトルに2ℓの水と35ml 約キャップ8杯分の塩素系漂白剤）を染み込ませたペーパータオル等で拭き取る。吐物のあった周辺は、できるだけ広い範囲を消毒液で拭き取る。
- ④最後に自分の足の裏も消毒し、③で使った布、マスク、手袋などをすべてビニール袋に入れ、密閉して捨てます。
- ⑤十分に換気し、手を洗って終了です。

身体計測をします 1/12～1/14

冬休み明け、第3回の身体計測を行います。1～4年生は健康票にて、5・6年生は今回の結果と年間の成長の様子や成長曲線をお知らせしますのでご確認ください。

身長伸びる時期に体重も合わせて増えるのがバランスの良い発育の目安です。身長よりも体重の増え方が大きいと思われたときは、おやつ回数や量、運動量など生活の見直しが必要です。体重が減少する場合も注意が必要です。

お子様の成長で気になることなどありましたら、保健室までご相談ください。

第3回元気アップ週間 1/18～1/27

今回のテーマを「1日2時間 お日様を浴びて視力低下を予防しよう！」とします。

太陽光を浴びることで視力低下の予防になることから、登下校や体育、休み時間で屋外にいる時間を含め、1日2時間以上太陽光を浴びることを意識させたいと思います。学校生活で不足する時間を家庭での外遊びや運動の時間で補うようにしましょう。

寝る時刻とメディアの時間は前回同様学校で統一しました。起きる時刻についてはお子さまとよく話し合って決めてください。

2 回目の元気アップカードを一緒に返却しますので、前回よりも元気アップできるようにご家庭での取り組みにご協力をお願いいたします。