

ほけんだより1月

仙台市立川平小学校
ほけんだより1月号 No. 15
平成22年1月19日

寒い日が続いていますが、みなさん、「早起き」はできていますか。

まずは朝、起きる時間になったら、ふとんから出て、カーテンを開けましょう。太陽の光をあびると、からだの中の時計（体内時計）が動き出して、目が覚めます。そして、朝ごはんをよくかんで食べ、脳もしっかり起こしてあげましょう。今年も、「早ね・早おき・朝ごはん」で、よろしくおねがいします。

ほけんもくひょう 1月の保健目標

かぜやインフルエンザを予防しましょう。

かぜの○×クイズにちょうせん！！

① からだがつかれていたり、ね不足だと、かぜをひきやすい。

○・×



② かぜをひかないように、いつもかぜぐすりを飲んでしているとよい。

○・×



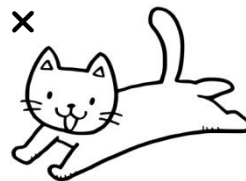
③ まどを開けるとウイルスが入ってくるので、教室のまどは閉めきっているとよい。

○・×



④ 犬やねこの身近な動物もかぜをひく。

○・×



⑤ 食べ物の好ききらいをしていると、ウイルスにねらわれる。

○・×



クイズのこたえ

① ○ ② × ③ × ④ ○ ⑤ ○ クイズの続きは、保健室前の掲示板にあります！

1月の おしらせ



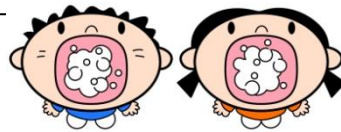
ここからは
おうちの人と
よみましょう。

冬休み・冬休み明けの健康について

冬休みの健康調査の結果、かぜやインフルエンザなどの病気にかかった人は、全校で 名でした。全国的に流行がおさまっているインフルエンザですが、罹患していない人は、まだまだ注意が必要です。また、感染性胃腸炎を含む胃腸症状のかぜが、現在、仙台市内で流行しています。引き続き、うがい・手洗い・換気などで、予防に努めましょう。

冬休みの健康調査から

- ・インフルエンザ 3名
- ・発熱・せきなどの風邪 10名
- ・おう吐・下痢（胃腸）の症状 3名



冬休み明け12から18日の欠席より

- ・1日 10～20人 の欠席
（うち胃腸の症状のかぜ 5～7人）
- ・インフルエンザ 3人（1年生）

2月3日（水） 6年生「薬物乱用防止教室」

学校薬剤師の庵原聡美先生をお呼びして、喫煙や飲酒、薬物乱用が、心身の健康にどのような影響を及ぼすのか、6年生が勉強します。喫煙・飲酒の害、薬物乱用については、6年生の保健「病気の予防」でも勉強します。

おう吐・下痢の症状が出たら

おう吐や下痢の症状が出るかぜの中には、冬に流行するノロウイルスやロタウイルスによるものがあります。感染性がとても強く、何度もおう吐を繰り返すなど、症状もひどいことが多いようです。症状がおさまり、体力が回復するまで、ご家庭でお休みください。また、家庭用の塩素系漂白剤を使い、トイレや家の中のドアを消毒することは、家族への感染を防ぎます。予防は、特に食事の前の手洗いを丁寧にすることです。

＜おう吐物の処理の仕方＞

- ① ゴム手袋（使い捨て）、マスク（使い捨て）を着ける。
- ② おう吐物の上に新聞紙をしく。
- ③ 上から家庭用の塩素系漂白剤（1 瓶にキャップ2杯程度）をかけ、数分おく。
- ④ すべてふき取り、使用したものはすべてビニール袋に入れ、口をしっかりとしばり、廃棄する。

雪や凍結の道路は、 安全にゆっくりと！！



気温の低い日が続き、登校時の道路が凍結している日が少なくありません。両手に荷物を持っていたり、手をポケットに入れていて、顔面からころんでしまい、けがをすることがあります。大事故につながることもありますので、寒い日は手袋を着用し、荷物もランドセルにかけるなどの工夫をお願いします。

遅刻しそうになって、急いでいてけがをすることもあります。寒い日こそ、余裕を持って、早めの時間に登校することが、安全につながります。朝の「気をつけて」の一声、今後もよろしくお願ひします。

