

冬休みがはじまります



いよいよ冬休みが始まります。登校時の玄関での会話や保健室での会話の中にも「冬休みはスキーに行くよ!」「おばあちゃんの家に行くよ!」と、冬休みを楽しみにしている声がたくさん聞こえてきました。

子どもたちが楽しみにしているクリスマス、お正月を控えて何かと忙しい時期ですが、休み中も体調管理に注意し、楽しく健康な冬休みをお過ごしください。

大そうじで 3 つのスッキリ!

1年間のよごれを落とす大そうじ。家族みんなで取り組んで、気持ちよく新しい年をむかえましょう!

体がスッキリ

そうじも立派な運動です!床や窓をふいたり、重たい家具を動かしたりするのは、筋肉を使います。体がポカポカ温まって元気になりますよ。



心がスッキリ

きれいな部屋は心を落ち着かせて気分を明るくしてくれます。「ありがとう」「きれいになったね」と家族で声をかけあえば、嬉しい気持ちにもなりますね。

部屋がスッキリ



ほこりやよごれを探して、ほうきや雑巾などできれいにしましょう。大そうじは、家中をピカピカにするチャンスです!



お知らせ

- ◎学校病医療扶助(医療券)、スポーツ振興センター関係書類は冬休み中はお渡しが遅くなる場合がありますので、冬休み中に使用する予定の方は早めにご連絡ください。
- ◎冬休み中にけがをした場合は、PTA共済会の対象となります。学校(643-4352:西森)へご連絡ください。

冬に流行しやすい感染症



ノロウイルス

潜伏期間 12～48時間

症状 吐き気、嘔吐、下痢が主な症状。（腹痛、頭痛、発熱を伴うこともある）数日で軽快することが多い。

感染経路 主に経口感染、接触感染、飛沫感染、塵埃感染、食品媒介。
★少ない数のウイルスで感染する感染力の強いウイルス



ロタウイルス

潜伏期間 1～3日

症状 嘔吐から始まり、水のような下痢と嘔吐が3～8日続く。
39°C以上の発熱、腹痛などもよくみられる。便は、米のとぎ汁のような白色便が出ることもある。

感染経路 感染者の便中のウイルスが、なんらかの形で他の人の口に入って感染。
★下痢や嘔吐、発熱の症状があることから、特に脱水にならないように注意が必要

インフルエンザ

潜伏期間 2～3日

症状 急な悪寒から突然の発熱（38～40°C）で発症。倦怠感があり、筋肉痛、関節痛などが起こる。発熱数日後、咳や鼻水がひどくなる。普通のかぜよりも症状が重くなる。

感染経路 飛沫感染と接触感染
★種類によってはライ症候群を起こす可能性があるため、解熱剤には注意が必要！（15歳以下のアスピリン服用は×）



体内時計をととのえよう



時計がくるうと、約束の時間を間違えたり行動するのが遅くなったりして困ることがあります。みなさんの体の中にもある体調などを整えている体内時計、実はこの体内時計がうまく働かないと、具合が悪くなったり眠れなくなったりします。体内時計をリセットするには、太陽の光を浴びる・朝ごはんを食べる・運動する・寝る前にスマートフォンなどの機器を使わないなどが大切です。冬休み中は、お正月などのイベントもあり、環境や生活リズムが普段と変わることもあると思います。そんなときこそ、体内時計を整えようと意識して生活することが大切ですね。