

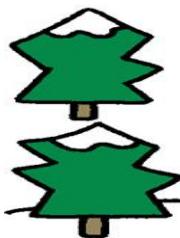


令和7年12月1日
山の手南小学校

保健室

ほけんだより

12月に入り本格的な寒さが訪れました。全校的にインフルエンザの流行期にも突入しています。本校でも、11月に入ってから、インフルエンザに罹る児童や、かぜ症状で欠席する児童が増えています。これから季節は、感染性胃腸炎など、その他の感染症も流行しやすくなります。引き続き『早寝・早起き・朝ごはん』を合言葉に、規則正しい生活を心がけるようにお願いします。



かぜに負けない 体をつくろう！



冬休み中も、右記のような生活習慣を続けて、体の抵抗力を高めてください。

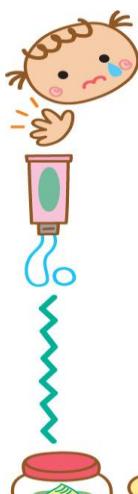
こまめに手を洗う



3 食きちゃん
と食べる



早寝早起き



乾燥による肌荒れ

冬になると、子どもの手指や肌の乾燥による肌トラブルが増えます。手洗いの機会が多いことも要因の一つだそうです。基本的なケアは、ワセリンなど油分が入った保湿剤を塗り、血行を良くすることです。

冬休み中の医療券について

就学援助をご利用されている方で、冬休み中に医療券を利用して、むし歯、副鼻腔炎などの治療をご希望される場合は、12月24日（水）までに、担当の板谷までご連絡ください。折り返し、必要書類を冬休み前にお子さんを通じてお渡しします。

(TEL 621-6771)



マスクは強い味方

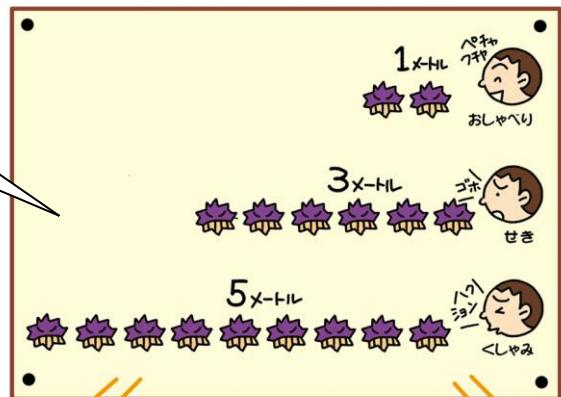
自分がうつらない、人にうつさないという重要な役割があります。正しく身に付けて、感染症を予防しましょう。



短時間でも空気の入れ替えを!

室温を下げないように、冬期間中も空気の入れ替えをおすすめします。(1時間に2回5分程度)

せきやくしゃみで



冬は、感染性胃腸炎が流行しやすいです

☆原因と症状は?

ノロウイルスやロタウイルスなどのウイルスが原因で、吐き気や嘔吐、下痢、腹痛などの症状が見られ、発熱する場合もあります。



☆どのようにしたらいい?

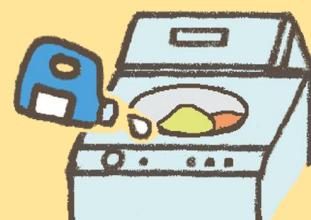
下痢や嘔吐がある場合は早めに病院で診てもらい、脱水症状にならないよう、こまめな水分補給を心がけましょう。また、吐物や便にはウイルスが含まれているので、片付けた後は、手洗い・うがいをきちんと行ってください。

吐物などで汚れた衣服は…

85°Cの熱湯に1分以上浸けるか、塩素系漂白剤を薄めた物で消毒します。



消毒ができたら洗濯機に入れても大丈夫です。



汚れた場所もしっかりと消毒を行いましょう。

