



# 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、インフルエンザにり患する児童や、かぜ症状で欠席する児童が増えています。これからの季節は、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てきます。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

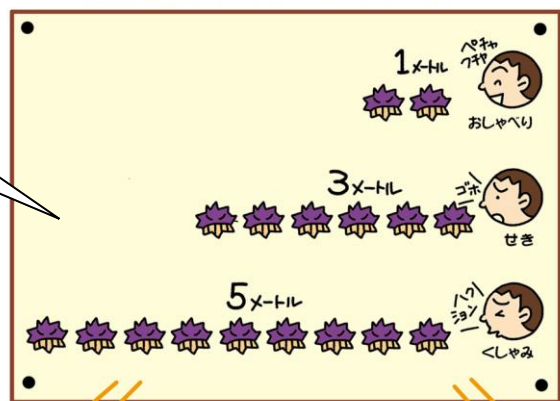
自分がうつらない、人にうつさないという重要な役割があります。正しく身に付けて、感染症を予防しましょう。



## 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換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



とち  
飛び散る  
ウイルス

## 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、発熱する場合があります。

### ☆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。

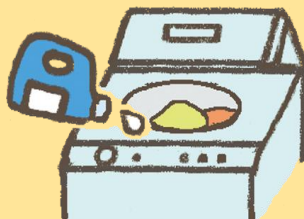


### 吐物などで汚れた衣服は…

85℃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。



消毒ができれば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。

