

ほけんだより 12月



いよいよ冬の寒さが本格化してきました。先日、長い期間練習を積んできた駅伝チームの大会本番が行われ、応援していて胸が熱くなりました。駅伝メンバーにとって大会本番もちろん大切ですが、それまでの日々の練習の中で、肉体的にも精神的にも大きく成長したと感じました。ぜひこれからも運動を続けて、さらに心身共にたくましい三野谷っこを目指してください！

R4.12.15

館林七小

保健室



12月の保健目標

かんせんしょう
感染症に

き
気をつけよう



冬の感染症予防

～ポイントは「寒さ」と「乾燥」への対策～

冬には様々な感染症が流行りやすくなります。その原因となるのが「寒さ」と「乾燥」です。今年の冬を元気に乗り切るために、みなさんで感染対策を徹底しましょう！

【対策1】手洗い

- ・外から帰った時
 - ・トイレの後
 - ・食事の前
- には、必ず手を洗おう！



水が冷たいからといって洗っていない子はいないか？寝る前にハンドクリームをぬって乾燥対策も忘れずに☆

【対策2】水分補給

乾燥でのががかわくと、のどからバイキンが入りやすくなります。こまめにのどをうるおしましょう！



汗をかかない冬は、かわいていることに気づきにくいので注意しよう！

【対策3】服そう

体が冷えて体温が下がると、「免疫力」(バイキンと戦う力)も下がってしまいます。体が冷えない服をえらびましょう！



これからますます寒くなるので体温調節に注意しよう！

冬こそ外で遊ぼう！！

寒いからと言って休みの日は室内でゲームやテレビばかり見ている子はいませんか？

冬の外遊びはよいことがたくさんあります！さあ、こたつから抜けだしましょう！

- ①身体を強くする・・・体力アップや皮膚がきたえられることで、免疫力があがります！
- ②五感が発達する・・・五感を刺激し、脳の成長にもよいことがわかっています。また、近視予防にもよいとされています。

- ③熱中症・虫刺されの心配がいない・・・準備は防寒対策くらいでOK

免疫力アッフ！！



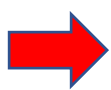
☆ハンカチチェックへのご協力ありがとうございました☆

11月9日(水)・16日(水)・24日(木)の3日間で第2回ハンカチチェックを行いました。

3日間で、ハンカチ持参率が上がりました！今後も、ご家庭での声かけに、ご協力をお願いいたします！

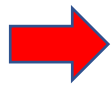
1日目:90%

(忘れた人 11人)



2日目:94%

(忘れた人 6人)



3日目:97%

(忘れた人 3人)

**めざせ！
100%！**

「トイレそうじポイント表」を行っています。

保健委員会が取り組んでいる「七小さわやか計画」の一つである、「トイレさわやか計画」の活動として、「トイレそうじポイント表」を12月から行っています。内容は、週に一度、掃除の時間の後に、保健委員がトイレ掃除チェックをして、キレイに掃除できていた場合は、ポイント表に「黄金の合格シール」を貼ります。トイレ掃除をがんばって「黄金の合格シール」をたくさんもらったクラスには、賞状が贈られます。トイレを使うみなさんも、キレイなトイレを保つために、ご協力をお願いいたします。

保健委員がチェックするポイントは下の5つです。

【トイレそうじチェック 5つのポイント】

- ①床にゴミが落ちていないか（トイレットペーパー等）
- ②便器が汚れていないか（便座の裏側も）
- ③水道と鏡が汚れていないか
- ④トイレットペーパーが不足していないか（各便器に予備2つ）
- ⑤清掃用具はキレイにかたづいているか

☆キレイな七小トイレのために

ご協力をお願いいたします☆



例年、11月から5月にかけて、腹痛、下痢、おう吐を主な症状とする「感染性胃腸炎」が増加する傾向があります。いざという時の対応を確認しておきましょう。↓

おうちの方へ ノロウイルス感染症 おう吐物の処理の仕方

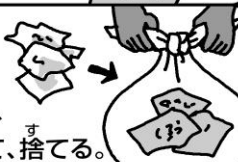
1 処理の前にマスクや手袋、エプロン(できればゴーグル)をつける。



2 おう吐物をペーパータオルなどで、きれいにふき取る。



3 ふき取ったペーパータオルはビニール袋に入れ、口をきつくしばって、捨てる。



4 ふき取ったあとを消毒液でふく(できるだけ広い範囲を)。



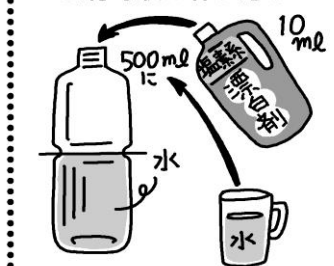
5 使った手袋なども③と同様にして捨てる。



6 すべての作業が終わったら、せっけんをつけて、手をしっかり洗う。



●消毒液の作り方●



500 mlの空のペットボトルには半分くらい水を入れ、家庭用の塩素系漂白剤を10ml入れて、さらに水を加えて500 mlにし、フタをしてからよく混ぜます。