

ほけんだより 12月



R5.12.14

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
気を付けよう



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ませんか？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

乾燥でのどがかわくと、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、のどがかわいていることに気が付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！

～体温計の使い方～

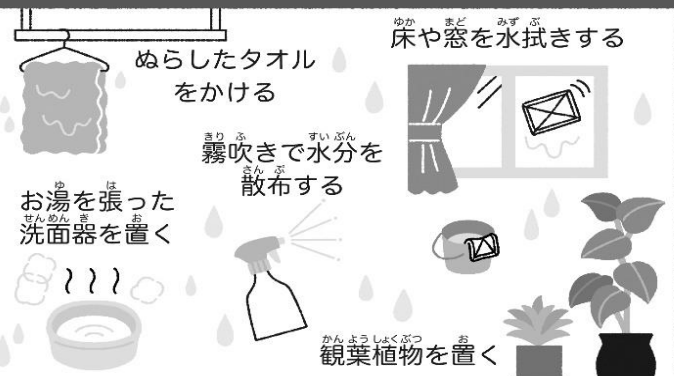
正しく測るためのポイント



下から上へ差し込み、体温計の先をわきのくぼみの中心部に当てる

もう一方の手で押さえてわきをしっかりと閉じる

部屋の空気に潤いを…室内の乾燥対策



七小保健室のマスコットキャラクターです☆

11月に保健委員のみなさんに、七小保健室のマスコットキャラクターを募集しました。その結果、「ピカピカくん」に決まりました。「ピカピカくん」は、せっけんがもとになって生まれたキャラクターです。これからの季節は特に丁寧な手洗いを心がけましょう。また、保健室前など学校内に時々現れることもあります。大切なメッセージをみなさんに届けてくれるので、見付けてみてくださいね。



ピカピカくん

「キッズチャレンジ」「目にやさしい生活キャンペーン」行っています。

「キッズチャレンジ」

全校児童を対象に12月10日～1月8日の期間で行っています。ぜひこの機会にご家庭でも普段の生活の振り返りをしてみてください。

「目にやさしい生活キャンペーン」

4～6年生を対象に12月11日～18日の期間で行っています。自分で目の健康に関する3つの目標を立て、1週間毎日チャレンジするというものです。

もうすぐ冬休みですね。長期休みは普段よりもメディアに触れる機会が増えると思います。ほけんだより9月号でもお知らせしたとおり、夏休みにおこなった生活チェックでは、「ゲームやスマホは1時間までで終わらせた」児童が少ないという結果でした。冬休みでは改善するとよいですね。

メディアは置いて 外で遊ぼう



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。特にノロウイルスなどは感染力がとても強いので、正しい方法での処理がカギとなります。感染を広げないようにするためにも、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。	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)。
2 おう吐物をペーパータオルなどで、きれいにふき取る。	5 使った手袋なども③と同様にして捨てる。
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。	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まぜます。