



令和6年12月13日
館林市立第七小学校
保健室

いよいよ冬の寒さが本格化してきました。また、先日は長い期間練習を積んできた駅伝大会の本番でしたね。みなさんの日々の練習を近くで見えて、心身ともに成長を感じました。これからは寒くなっていく一方ですが、元気に外に出て運動を続けて免疫力を高めていきましょう。

ほけんもくひょう
12月の保健目標

かんせんしょう き つ
感染症に気を付けよう

ふゆ かんせんしょうよぼう 冬の感染症予防

～ポイントは「さむ」と「かんそう」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！

たいさく てあら 【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！

たいさく すいぶんほきゅう 【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！

たいさく ふく 【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！



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☆



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！



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～

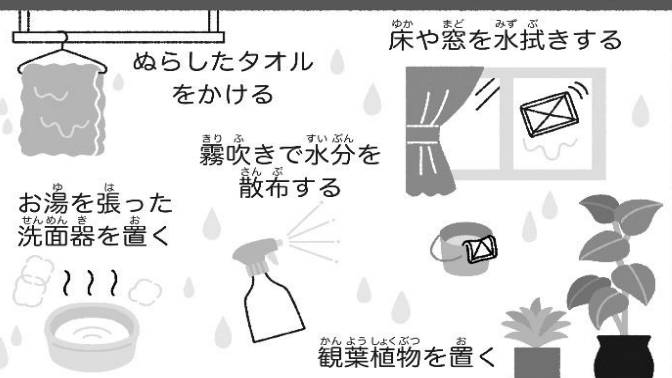
ただ はか 正しく測るためのポイント



したから上へ差し込み、
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

へや くうき うるお しつない かんそうたいさく 部屋の空気に潤いを…室内の乾燥対策



★保健委員がハンカチチェックを行いました★

12月9日・10日・11日の朝の時間にハンカチチェックを行いました。担任の先生にご協力いただきながら保健委員の児童が全クラス行いました。結果は児童玄関のホワイトボードやお昼の校内放送でお知らせしました。

1回目 全校 89人中

81人 がきちんとハンカチを持っていました! (忘れた人 8人)

2回目 全校 90人中

81人 がきちんとハンカチを持っていました! (忘れた人 9人)

3回目 全校 90人中

86人 がきちんとハンカチを持っていました! (忘れた人 4人)

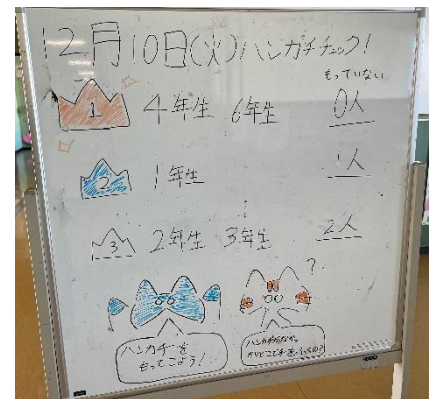
清潔なハンカチを使っていますか?

あなたのポケットに入っているハンカチは、洗たくをした清潔なハンカチですか?きのうと同じハンカチを使っているなんてことはありませんか?一日使ったハンカチはバイキンがふえてしまいます。必ず毎日洗たくをした清潔なハンカチを使うようにしましょう。

おうちのかたへ

朝、お子さんが家を出るときに、「ハンカチ持った?」の声かけをぜひお願いします。

なんと4年生は 3日間すべてで持参率100%でした! 素晴らしいですね☆



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ため、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。



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。