

平成30年12月21日

昭島市立中神小学校

保健室 土屋翔子

1～4年生用

# ほけんだより



持久走記録会では、自分の目標に向かって頑張りましたね。

二期は、たくさんの行事があり、みなさんの一生懸命な姿や、みなさんの笑顔を見ることができ、たくさんのエネルギーをもらいました。

あっという間に今年も終わりそうです。どんな一年だったか振り返り、当たり前のことの一つでも感謝できるといいですね。

## ハンカチチェックを行いました

先月末、保健委員会のお兄さん、お姉さんによる、ハンカチチェックを行いました。きちんと持ってこられている人もたくさんいましたね。学年が上がるにつれ、忘れてしまう人が多くなります。きれいに洗った手は、きれいなハンカチで拭くことができるよう、毎日持ってきて、ポケットに入れておきましょう。これからも、こまめに手洗い・うがいをして、カゼやインフルエンザを予防しましょう。

### 手洗いのあと、きれいなハンカチで手を拭くと…

- 手の清潔を保てます
- 手荒れを防ぎます
- 周囲を汚しません

他にも、汗を拭いたり、緊急時には口を覆ったり、止血したり、と様々な場面で活躍してくれます。いつもきれいなハンカチを持って来れるよう、習慣にしましょう。



# かんせんせい いちようえん き つ 感染性胃腸炎に気を付けて！

市内の小学校では、胃腸炎症状を起こす子どもが増えてきているようです。中でも、感染性胃腸炎とは、ウイルスや細菌などに感染して起こる胃腸炎です。子どもに多いのは、ロタウイルス、ノロウイルスによる胃腸炎で、11月～2月ごろに多くみられます。



主な症状：吐き気・嘔吐・下痢・腹痛・37度台の発熱。

※朝から症状がある時は、無理に登校せず、病院を受診してください。

## よぼう 予防のポイント

☆最も大切なのは、手洗いをきちんと行うこと！特に、トイレの後や、

調理や食事の前には、石けんを使い手を洗いましょう。

☆便や吐物を処理する時は、使い捨ての手袋、マスク、エフロンをつけ

処理後は、石けんと流水で十分に手を洗いましょう。

※保護者の方へ「学校で嘔吐して衣服を汚してしまった場合」

感染拡大防止の観点から、嘔吐物で汚れてしまった衣服を、学校でゆすぐことはできません。ご家庭にて、次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤）にて個別に消毒することをおすすめします。

## その他の感染症情報

インフルエンザ…全国的な流行期に入りました。時期としては例年並みのようです。

予防接種を予定している人は、早めに受けましょう。

伝染性紅斑（りんご病）…市内他校で流行がみられ、東京都では警報レベルに達しました。両頬や手足が赤くなります。症状が現れる頃には、感染力は低下していると言われています。

水ぼうそう（水痘）…市内他校で流行がみられます。予防接種を打っていても発症しているケースも報告されています。



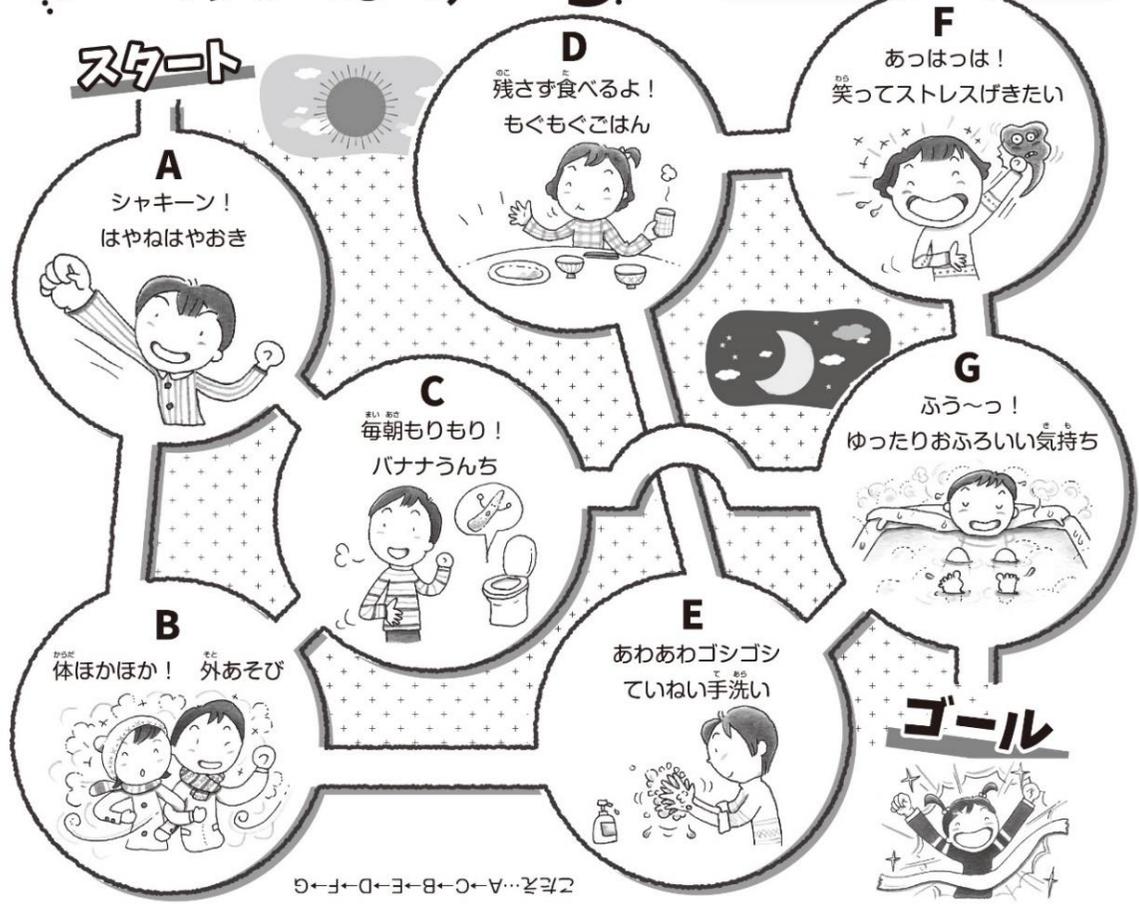


# ふゆやす もうすぐ冬休み！！

2学期も残りわずか、もうすぐ冬休みですね。これから、大晦日、お正月と、年中行事が続きます。楽しみにしている人も多いかと思います。そんな冬休みは、カゼやインフルエンザなどの感染症が流行しやすく、生活習慣も乱れやすい時期です。体調に気を付けて、良い冬休みを過ごしてくださいね。

## おすすめ！ 元気っ子のみち

- ルール**
- 元気のための習慣を全部たどってゴールしてね
  - 1回通った場所は2回通れないよ



スタート→A→B→C→D→E→F→ゴール

おうちの人と読みましょう

## しんがっき めざ 新学期、目覚めすっきり生き生きカードに取り組みます

冬休みあけの1月には、今年2回目の目覚めすっきり生き生きカードを実施します。今回は、いつもの生き生きカードにあわせて、「グッドモーニング60分」という取り組みも行っていきたいと思います。

「グッドモーニング60分」とは、登校するまでの60分間を、気持ちよく過ごして、元気に登校することを目的としています。

起床から登校まで60分あると…

- ①朝からすっきりスタートできる（睡眠不足を感じにくくなる）
- ②朝食を毎日食べることにつながる
- ③毎日ほとんど同じ時間に排便できる

（日本学校保健委員会平成26年度サーベイランス事業報告より）

また、「朝食」を“ゆとり”をもって食べることにつながり、



**学力・体力・気力の向上** につながります。

（文部科学省平成28年度全国学力・学習状況調査

文部科学省平成28年度全国体力・運動能力・運動習慣等調査より）



毎日を健康に過ごし、元気な体をつくるには、「グッドモーニング60分（登校する60分前に起床）」がポイントです。子どもたちが、自分で考え、行動することが大切ですが、生活習慣は子どもだけの力で見直すことは難しいです。ぜひ、ご家庭でも、生活習慣を見直すことができるよう、積極的な取り組みをお願いいたします。

よいお年をお迎えください…

