



令和5年1月9日
杉並第六小学校
保健室

※うちのひとといっしょによんでください

新年あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひします。

みなさん、冬休みはゆっくり過ごせましたか？年末年始は楽しい行事がたくさんあったと思ひます。まだまだ冬休み気分でいたい人もいと思ひますが、しっかり切り替えて3学期も元気に過ごしましょう。

1月の保健目標 『姿勢を正しくしよう』

「ポケットハンド」を
していませんが

「ポケットハンド」とはポケットに手を入れること。手が冷たくて暖かいポケットの中に入れてくなる気持ちもわかります。

でもこの状態っていると、自然と背中が曲がって姿勢が悪くなってしまいます。

もっと気を付けたいのが
転んだ時。手がポケットに入っていると、とっさに手



を出せず、歯が折れたり、頭をぶつかけたり、大けがにつながります。

「ポケットからすぐに出せるよ」と思ひますが、人が転ぶまでの時間は約1秒。でも人が転ぶと思ひってから手を出すまでには3秒もかかって間に合いません。

寒い時は手袋をして、
転倒に注意しましょう。



12月の保健室

12月は嘔吐で学校をお休みする人がたくさんいました。

ノロウイルスなどのウイルスに感染して、嘔吐や腹痛、下痢、発熱などの症状が出てしまう病気に感染性胃腸炎があります。嘔吐や下痢の場合はこまめな水分補給をして脱水症状に気を付けてください。

～汚物の処理の方法～

- ①使い捨てマスクや手袋（手袋がない場合はビニール袋を代用）を着用する。
- ②汚物を新聞紙などで集め、ゴミ袋に入れて0.1%塩素液をしみこむぐらい入れて袋の口をしぼって捨てる。
- ③汚れた場所を0.1%塩素液で浸すように10分間消毒した後、水拭きをする。
- ④手洗い、うがいをしっかりする。

※汚れた服は0.1%塩素液に浸して消毒してから洗濯する。色落ちが気になる場合は85℃以上のお湯に2分以上浸す。

※0.1%塩素液の簡単な作り方…5%塩素系漂白剤を使用する場合は500mlのペットボトルの水にペットボトルキャップ2杯の塩素系漂白剤を入れる。

1月の保健行事

15日（月）～20日（土）は発育測定週間です。

身長・体重の測定をします。体育着を忘れずに持ってきてください。また、ポニーテールのように結び目が頭の後ろにあると、身長が測りづらいので、測定当日ははさけてください。

