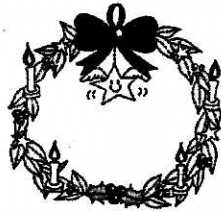


ほけんだより
12月

キラキラ☆



平成25年12月12日
杉並区立高井戸第二小学校
保健室

寒さも本格的になってきました。もうすぐ冬休みですね。インフルエンザにかかった子は今年はまだいませんが、空気が乾燥しています。風邪をひきやすい時期なので、好き嫌いなくよく食べ、よく寝て、手洗いうがいをしっかりしましょう。冬休みには、クリスマスやお正月があり、楽しみにしている人も多いと思います。勉強をがんばる人もいると思います。食べ過ぎや夜ふかして体調をくずさないように気をつけて、元気に過ごしましょう。

12月のほけんもくひょう

寒さに負けない体をつくろう！

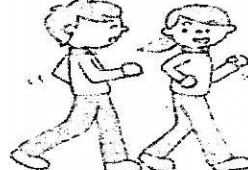
食事

- ・1日3回、栄養バランスのよい食事をしていますか？
- ・おやつはからだにいい種類と量にしていますか？
- ・家族や仲間と楽しく食事をしていますか？



運動

- ・毎日運動をして、家族や友達と楽しんでいますか？
- ・自分の体力に関心を持って、からだを動かしていますか？



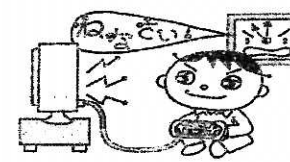
休養

- ・スポーツや勉強の間に休けいをしていますか？
- ・毎日好きなことをする時間や、家族や友達と楽しく過ごす時間がありますか？
- ・ゆっくりお風呂に入って、夜はぐっすり眠れていますか？



冬休みを元気にすごそう！

クリスマスやお正月など、冬休みは楽しい行事がありますが、規則正しい生活をして、毎日いきいきと元気に過ごそう。



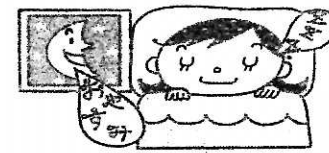
テレビやゲームで夜ふかしをしない



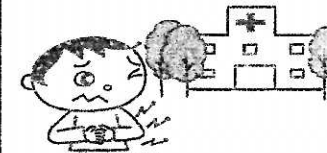
朝ごはんをしっかりと食べる



食べすぎに気をつける



生活リズムを整える



体の調子がよくないところを治療しておく



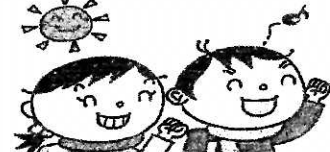
今年一年をふり振り返り、来年の健康目標を考える



外で元気に運動する



外からもどったら、うがい・手洗いを



！ 気をつけて！！ 感染性胃腸炎

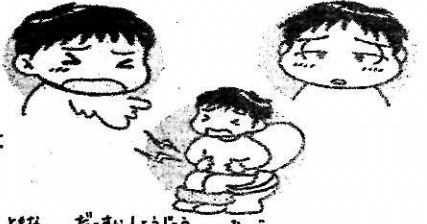
どんな病気？



ウイルスや細菌などに感染して起こる胃腸炎のことです。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～3月ごろに多くみられます。

せっけんを使った手洗いや、生活リズムを整えて体力をつけることが、予防につながります。

主な症状



- 吐き気・おう吐
- 下痢・腹痛
- 37℃台の発熱
- おう吐や下痢に伴う脱水症状（皮膚・くちびるの乾燥やおしっこ量の減少に注意しましょう）
- ☆感染から症状が現れるまで、1～2日間の潜伏期間があります。

ここに注意！！

感染者の便や吐いたものにはウイルスが含まれ、ほかの人への感染源になるので、正しく処理することが大切です。

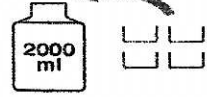
吐いたものや汚れた衣類を処理するには

- 用意するもの
- ペーパータオル（汚物をふきとる）
 - ビニール袋（大きめ）
 - 使い捨てのビニール手袋、マスク、エプロン
 - ペットボトル（500ml、2ℓ） ●バケツ
 - タオル ●塩素系消毒剤（市販の塩素系漂白剤）

消毒液A（濃度0.1%／吐いたものの処理に使用）
500mlのペットボトル1本分の水に、ペットボトルのキャップ2杯（10ml）の塩素系漂白剤の原液を入れる。



消毒液B（濃度0.02%／汚れた衣類の消毒に使用）
2ℓのペットボトル1本分の水に、ペットボトルのキャップ2杯（10ml）の塩素系漂白剤の原液を入れる。



吐いたものの処理方法

- ①ビニール手袋、マスク、エプロンをつけ、ペーパータオルで、汚れている部分の外側から内側に向けて静かにふき取ります。ふき取ったペーパータオル、手袋、エプロンなどは、すぐにビニール袋に入れ、消毒液Aをかけ、密封して捨てます。
 - ②ふき取った後の床とそのまわりを、消毒液Aを浸したペーパータオルでおおい、10分ほど放置した後、水ぶきします。
- ☆塩素系漂白剤を使うので、窓を開け、じゅうぶんに換気しながら処理しましょう。

汚れた衣類の消毒

- ①消毒液Bに30～60分間浸す。塩素で漂白できないものは、85℃で1分以上熱湯消毒します。
- ②ほかのものと分けて、最後に洗濯します。

