



きょうから 3学期

水戸市立鯉淵小学校
平成30年1月5日

新しい年を迎え、3学期がスタートしました。
今年も、保護者の皆様とともに子どもたちの健やかな成長を見守っていきたいと思います。
どうぞよろしくお願い申し上げます。



1月の保健目標

かぜを防ごう。
外で遊ぼう。

1月の安全目標

安全な登下校をしよう。
冬の安全生活に気をつけよう。
(ストーブ)

1月の保健安全行事

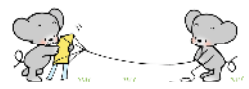
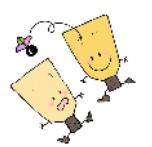
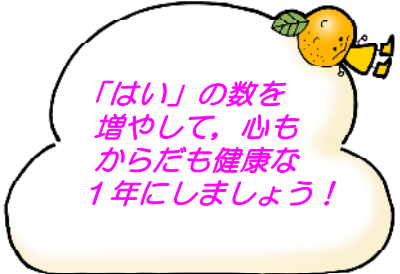
- 9日(火) 身体計測
- 25日(木) 空気・照度検査

昨年末より水戸市内の学校でもインフルエンザによる学級閉鎖が増えています。
「うがい・手洗い・咳エチケット」で予防に努めましょう！

今年も元気な1年に！！

★「はい」「いいえ」で答えてみましょう。

- あさごはんを欠かさず食べていますか？
- けがや病気に注意していますか？
- まいにち笑顔で過ごせていますか？
- しょくごに歯をみがいていますか？
- てあらい・うがいをしていますか？
- おそくまで起きていないで、早く寝ていますか？
- めを大切にしていますか？
- できるだけ好き嫌いせず、何でも食べていますか？
- ともだちと仲良くしていますか？
- うんどう不足に気をつけていますか？



ノロウイルスによる感染性胃腸炎を予防しよう！

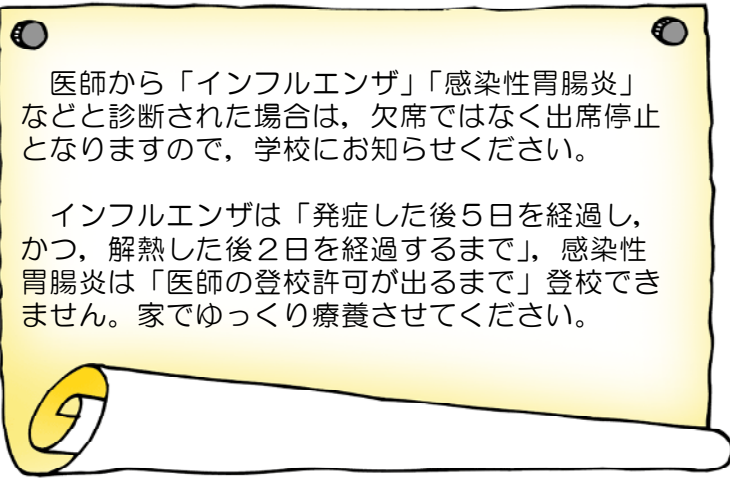
ノロウイルスによる感染性胃腸炎は、ノロウイルスによって下痢や嘔吐などの症状を起こす胃腸炎です。昨年度は、本校でも多くの児童が罹患してしまいました。

冬場に、嘔吐・腹痛・下痢・発熱といった症状があったら、このウイルスに感染している可能性があります。必ず、医師の診察を受けてください。

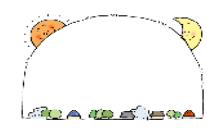
患者の嘔吐物や便の中には、多量のノロウイルスが含まれています。適切な処置をしないと、まわりの人に次々感染してしまいますので、次のことに注意してください。

二次感染を防ぐポイント

- ① 吐物で汚れた床やトイレは、必ず塩素系漂白剤で消毒しましょう。
- ② 嘔吐物や便を処理する時は、必ず使い捨ての手袋とマスクを着用しましょう。また、処理後は、必ずうがい・手洗いをしましょう。
- ③ ノロウイルスは乾燥すると空気中を舞い、これが口に入って感染することがあるので、処理後は、大きく窓を開けて換気をしましょう。
- ④ 症状は1~2日で消え、治りますが、その後も数日、長い人で1か月近く、ウイルスが便とともに排泄されます。
- ⑤ タオルやバスタオルは、他の人と共用しないようにしましょう。



感染予防の基本は「手洗い」です。
石けんを使って、30秒以上洗いましょう。



早寝・早起き・朝ごはん

朝ごはんは頭と体を目覚めさせ、1日の活動に向けて体調を整えるために欠かせないものです。たとえば、夕食を夜7時にとり翌日の朝ごはんを抜いてしまった場合、お昼まで17時間も食事をしていないこととなります。

これでは、長時間、栄養を補給していないため、脳にエネルギーが行き届かず、集中力も低下してきます。また、眠っている間に下がった体温が上がりづらく、勉強などに打ち込むことができません。それに、胃腸が食べ物による刺激を受けないために、便秘にもなりがちです。

朝は、まず朝ごはんをきちんととって、快調なスタートを切りたいですね。そのためには、早く寝て早く起きることが大切です。