

すこやか



きょうから 3学期

水戸市立鯉淵小学校
令和6年1月9日

新しい年を迎えました。

今年も、保護者の皆様とともに子供たちの健やかな成長を見守っていきたく思います。どうぞよろしくお願い申し上げます。

夏の終わりごろから流行しているインフルエンザは、これから空気が冷たく乾燥した時期になると、さらに大流行の恐れがあります。うがい・手洗い・換気をしっかり行い、予防に努めていきたいと思ひます。家庭におかれましてもご協力いただけますようお願いいたします。



1月の保健目標

寒さに負けない体をつくろう

1月の安全目標

安全な登下校をしよう

1月の保健安全行事

- 9日(火) 安全点検
- 10日(水) 身体計測(4~6年)
- 11日(木) 身体計測(1~3年)
- 26日(金) 避難訓練(不審者)

「手袋を着用しましょう」

登下校時、ポケットに手を入れて歩くと、転んだ時に手が使えず、大けがにつながる可能性があります。寒いときには、手袋を着用しましょう。

ここ数年は、全国的にインフルエンザの流行がほとんどありませんでしたが、今シーズンは、すでに水戸市内でも多くの学校が学級閉鎖の措置をとっています。本校でも、インフルエンザA型を中心に、やや流行が見られます。全国的には、これからますます寒い時期に向かい、インフルエンザが大流行すると予想されています。

現在は、インフルエンザと新型コロナウイルスの同時検査キットがありますので、発熱等の症状がある場合は、医療機関で必ず受診してください。医師に「インフルエンザ」「新型コロナウイルス」「感染性胃腸炎」などと診断された場合は、欠席ではなく出席停止となりますので、学校にお知らせください。

集団生活の中での感染拡大防止のため、ご協力いただけますようお願いいたします。

【出席停止期間】

- インフルエンザ → 発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後、2日を経過するまで
- 感染性胃腸炎 → 医師の登校許可が出るまで
- 新型コロナウイルス → 発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後、1日を経過するまで

※いずれも発症日を0日目とします

ノロウイルスによる感染性胃腸炎に注意!

【原因】

- ・ウイルスに汚染された二枚貝などを生あるいは十分に加熱しないで食べる。
- ・感染者が調理・配膳することで食品にウイルスが付き、それを食べて感染する。
- ・便や嘔吐物を直接触ったり、便や嘔吐物が乾燥してウイルスが空中を舞い、口から入る。

【症状】

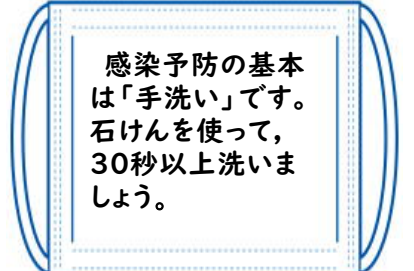
嘔吐・腹痛・下痢・発熱など。(潜伏期間は、12~48時間)

【治療】

抗ウイルス薬はない。安静にして、水分や消化の良い食事を少しずつとる。通常は、1~2日で治る。(ただし、症状が消えても数日、長い人で1か月近くウイルスが便とともに排出される。)

【予防】

- ・石けん(液体せっけんがおすすめ)で手をよく洗う。
- ・患者の便や嘔吐物には、直接触れない。(使い捨て手袋やマスクを着用)
- ・汚染された場所や衣類などを消毒する。(トイレや床は、塩素系消毒剤で)
- ・カキやアサリなど二枚貝の加熱処理を徹底する。(食品の中心部で85~90℃で90秒間以上)

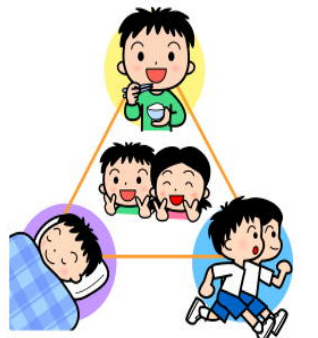


新学期が始まりました! 生活リズムを整えるために... まずは「早寝」をしてみよう!!!

「冬休み中、ゲームを夜遅くまでやっていて、寝るのが遅くなり、翌日は昼近くまで寝ていた。」「朝ごはんはと昼ごはんが一緒になっちゃった。」などという人はいませんか?

生活リズムを立て直すためのポイントは、「早寝」です。まずは、早寝を心がけましょう。

- 早く寝る! → 睡眠不足は、頭痛や倦怠感を引き起こします。
- ↓
- 早く起きる! → 早く寝ることで、朝、すっきり目が覚めます。
- ↓
- 朝食をしっかりとる! → 朝食抜きでは、脳に栄養が届きません!
- ↓
- 排便する! → 朝、排便する習慣をつけましょう。
- ↓
- 1日快調に過ごせます!!



寒いときは「3つの首」をあたためよう!

- 首 → マフラーやネックウォーマーで
- 手首 → 長袖の服や手袋で
- 足首 → 丈の長いズボンや長い靴下で

