



2017.12.1
NO.9
鏡西部小学校



12月になり、だんだんと寒さも厳しくなってきました。「寒い、寒い」と家にこもるより、外で体を動かしましょう。ぽかぽかと体が温まると、風邪に対抗する体の力が強くなります。

これからの季節は風邪やインフルエンザが流行します。うがい・手洗いをしっかりし、予防を心がけましょうね。

《12月の保健目標》
かぜを予防しよう！

12月の保健行事

- 10日(日)・11日(月) 元気もりもりカード取組
- 喫煙防止教室 (日時は後日お知らせします)

インフルエンザを予防しよう！

八代市内でも少しずつインフルエンザが流行ってきています。鏡西部小学校では今はまだいませんが、かぜの症状がある人がちらほらみられます。今のうちからしっかりと予防をしていきましょう。

【インフルエンザの症状】

頭痛、咳、のどの痛み、鼻水、体がだるい、食欲がない、吐き気、38℃以上の高熱、筋肉痛、関節痛(全身・背中・腰などの痛み)など。

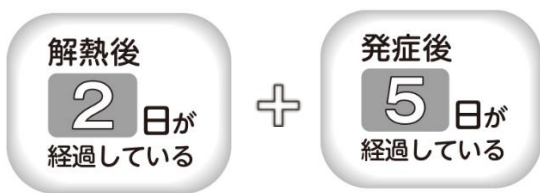


【予防方法】

- 飛沫感染 (咳やくしゃみにより、鼻や口から出された水滴に含まれるウイルスをすいこむ)
→咳やくしゃみを他の人にむけてしない。咳やくしゃみができる時はマスクをする。
手のひらで咳やくしゃみを受け止めたときはすぐに手を洗う。
- 接触感染 (ウイルスがついたものをさわった手で目、鼻、口にふれることで体の中に入る)
→流水・石けんによる手洗いは手指についたウイルスを除去するために有効な方法です。
20秒以上時間をかけた丁寧な手洗いを心がけましょう。

【いつから登校していいのか】

登校していいのは下の二つがそろった時



- *発熱がみられた日を発症とします
- *ただし、医師に「感染のおそれがない」と認められた時は登校してもOK

ケース1	発症	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目
				解熱	1日目	2日目	3日目
	OK!						
ケース2	発症	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目
			解熱	1日目	2日目	3日目	4日目
	OK!						
ケース3	発症	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目
				解熱	1日目	2日目	3日目
	OK!						



ノロウイルスの感染性胃腸炎に注意しましょう

熊本県下では、報告数の多い感染性胃腸炎として注意をよびかけており、八代市でも感染者の報告があがっています。嘔吐、腹痛、下痢などの症状があったら、ノロウイルスによる感染性胃腸炎かもしれません。ノロウイルスは11月ごろから増え始め、12～1月は流行のピークです。ノロウイルスはとても感染力が強いのが特徴です。

～予防しましょう～

① 手洗い・うがいをする

食事の前やトイレの後には、せっけんでしっかりと手を洗いましょう。

② タオルやハンカチの貸し借りはしない

ノロウイルスは感染力が強いウイルスです。油断しないようにしましょう。

③ 吐いた時や下痢でトイレを流したらすぐに先生に知らせる

ノロウイルスは嘔吐物や便の中にたくさんいます。

乾燥すると空気中にうかんで感染を広げるので、専用の消毒液を使ってすぐ消毒します。



12月8日(金)は持久走大会 ～練習前後の注意～

- 体調を整えよう
- 汗の始末をしよう
- 走る前に準備体操をしよう
- 走った後は整理運動と



うがいをしよう



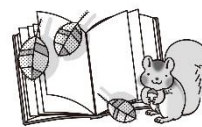
はやね・はやお ころ
早寝・早起きを心がけ
あさ 朝ごはんをしっかりと
た 食べましょう。

あせ からだ ひ
汗をかくと体が冷えます。
タオルでふいたり着替え
たりしましょう。

からだ あた
体をほぐして温め
ましょう。

かんそう
のどが乾燥すると
ていこうりよく
抵抗力がおちるので
のどをうるおしましょう。

11月の元気もりもりカードの集計結果



	0日	1日	2日
早寝	9	7	10
早起き	2	12	12
学習	1	6	19
朝ごはん	0	1	25
朝歯みがき	3	5	18
夜歯みがき	3	1	22
ノーマイ	1	2	23

ぜんこうもく
全項目パーフェクト(2日間とも○)は5人!

はやね はやお
早寝・早起きをがんばりましょう!

とりくみ
11月の取組はどうでしたか?

ぜんがい ひと がす すく
前回より2日間ともできている人の数が少なく

なっています。

じぶん にがて こうもく いちどふ かえ せいかつ
自分が苦手な項目をもう一度振り返り、生活リズムを
ととの 整えていけるようがんばりましょう。