

ほけんだより 12月

2018.12.3

NO.9

鏡西部小学校



いえ ひと いっしょ よ
家の人と一緒に読みましょう

2018年も残すところあと少しとなりました。
今年（ことし）はどんな一年（ねん）でしたか？ 今月（こんげつ）の22日は一年（ねん）で一番（ばん）日が短い「冬至（とうじ）」です。体（からだ）が温（あたた）まるゆず湯（ゆず）に入（い）ったり、ビタミンEの多いカボチャ（かぼちゃ）を食（た）べて健康（けんこう）に過（すご）しましょう。

いつもより長い夜（よる）の時間（じかん）に、一年（ねん）を振り返（かえ）って来（らい）年の目（め）標（ひょう）を立て（た）てるのもいいかもしれませんね。

《12月の保健目標》

かぜを予防しよう！



12月の保健行事

・10日（月）・11日（火）元（も）気（き）もりもりカード取（とり）組（ぐみ）

・18日（火）

喫（きつ）煙（えん）防（ぼう）止（し）教（きょう）室（しつ）（5・6年生）

インフルエンザを予防しよう！

八代市（やしろ）内（うち）でも少（すこ）しずつインフル（インフルエンザ）が流（は）行（や）ってき（き）ていま（いま）す。鏡（かがみ）西（さい）部（ぶ）小（せう）学（がく）校（こう）で（で）は今（いま）はま（ま）だ流（は）行（や）ってはい（い）ま（ま）せんが、かぜの症（しょう）状（じょう）が（が）あ（あ）る（る）人（ひと）が（が）ち（ち）ら（ら）ほ（ほ）ら（ら）み（み）ら（ら）れ（れ）ま（ま）す。今（いま）の（の）う（う）ち（ち）か（か）ら（ら）し（し）っ（っ）か（か）り（り）と（と）予（よ）防（ぼう）を（を）し（し）て（て）い（い）き（き）ま（ま）し（し）ょう（しょう）！

【インフルエンザの症状】

頭（ず）痛（つう）、咳（せき）、のど（のど）の痛（いた）み、鼻（はな）水（みず）、体（からだ）が（が）だ（だ）る（る）い、食（しょく）欲（よく）が（が）な（な）い、吐（は）き（け）気（け）、38℃以上（いじょう）の（の）高（こう）熱（ねつ）、筋（きん）肉（にく）痛（いた）、関（かん）節（せつ）痛（いた）（全（ぜん）身（しん）・背（せ）中（ちゅう）・腰（こし）な（な）ど（の）の）痛（いた）み（み）など（など）。



【予防方法】

●飛沫（ひまつ）感（かん）染（せん）（咳（せき）やくしゃみ（しゃみ）に（に）よ（よ）り、鼻（はな）や（や）口（くち）から出（で）さ（さ）れ（れ）た（た）水（みづ）滴（てき）に（に）含（ふく）ま（ま）れ（れ）る（る）ウ（う）イ（い）ル（る）ス（す）を（を）す（す）い（い）こ（こ）む）
→咳（せき）やくしゃみ（しゃみ）を（を）他（ほか）の（の）人（ひと）に（に）む（む）け（け）て（て）し（し）な（な）い。
咳（せき）やくしゃみ（しゃみ）が（が）で（で）る（る）と（と）き（き）は（は）マ（ま）ス（す）ク（く）を（を）す（す）る（る）。
手（て）の（の）ひ（ひ）ら（ら）で（で）咳（せき）やくしゃみ（しゃみ）を（を）受（う）け（け）止（と）め（め）た（た）と（と）き（き）は（は）す（す）ぐ（ぐ）に（に）手（て）を（を）洗（あら）う（う）。

●接（せつ）触（しよく）感（かん）染（せん）（ウ（う）イ（い）ル（る）ス（す）が（が）つ（つ）い（い）た（た）も（も）の（の）を（を）さ（さ）わ（わ）った（た）手（て）で（で）目（め）、鼻（はな）、口（くち）に（に）ふ（ふ）れ（れ）る（る）こ（こ）と（と）で（で）体（て）の（の）中（な）か（なか）に（に）入（はい）る（る））
→流（りゅう）水（すい）・石（いし）け（け）ん（ん）に（に）よ（よ）る（る）手（て）洗（せん）い（い）は（は）手（て）指（しゆ）につ（つ）いた（た）ウ（う）イ（い）ル（る）ス（す）を（を）除（じょ）去（そ）す（す）た（た）め（め）に（に）有（ゆう）効（こう）な（な）方（ほう）法（ぽう）で（で）す（す）。
20秒（びよう）以（い）上（じょう）時（じ）間（かん）を（を）か（か）け（け）た（た）丁（てい）寧（ねい）な（な）手（て）洗（せん）い（い）を（を）心（こころ）が（が）け（け）ま（ま）し（し）ょう（しょう）。

【いつから登校していいのか】

登（とう）校（こう）し（し）て（て）い（い）い（い）の（の）は（は）下（した）の（の）二（ふた）つ（つ）が（が）そ（そ）ろ（ろ）った（た）時（とき）

解（かい）熱（ねつ）後（ご）

2日（にち）が（が）経（へい）過（か）し（し）て（て）い（い）る（る）

+

発（はつ）熱（ねつ）後（ご）

5日（にち）が（が）経（へい）過（か）し（し）て（て）い（い）る（る）

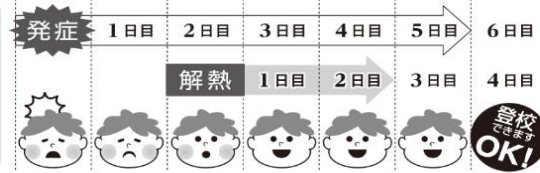
*発（はつ）熱（ねつ）が（が）み（み）ら（ら）れ（れ）た（た）日（にち）を（を）発（はつ）症（しやう）と（と）し（し）ま（ま）す（す）

*た（た）だ（だ）し、医（い）師（し）に（に）「感（かん）染（せん）の（の）お（お）そ（そ）れ（れ）が（が）な（な）い」と（と）認（みと）め（め）ら（ら）れ（れ）た（た）時（とき）は（は）登（とう）校（こう）し（し）て（て）も（も）OK

ケース1



ケース2



ケース3





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、報告数の多い感染症として感染性胃腸炎の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かんて感染を広げるので、専用の消毒液を使ってすぐ消毒します。



12月6日(木) 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
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	4(6)	8(7)	14(12)
早起き	8(3)	4(6)	14(16)
学習	0(3)	6(1)	20(20)
朝ごはん	0(0)	2(1)	24(24)
朝歯みがき	3(1)	6(2)	17(24)
夜歯みがき	0(2)	4(4)	22(19)
ノーマイア	0(2)	0(0)	26(23)

ぜんこうもく
全項目パーフェクト(2日間とも○)は3人!

はやね はやお
早寝・早起きがんばりましょう!

11月の取組はどうでしたか?

ぜんかい 前回より0日間の人の割合が減ってしました。

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

リズムを整えていけるようにがんばりましょう。

* () は前回の数です