

ほけんだより 12月号

冬休み号

玉名町小
保健室

いよいよみなさんが楽しみにしている冬休みがやってきますね。クリスマス、お正月などワクワクすることが続きます。新型コロナウイルス感染症やインフルエンザなどへの感染対策を行いながらではありますが、元気に楽しく冬休みを過ごしましょう。



「たのしいふゆやすみ」カルタをすべてゲットして最高の冬休みにしよう!

た べちやいほ
注意しよう。

の んびり休むこと
とても大事だよ。

し っから噛んで
食べよう。

い じかん
時間を決めて、ルール
や約束を守ろう。

ふ けん
はななまじっし
かひんけんけん。

ゆ びねじっかして
お風呂でじっから温
まろう。

や すみすまじおんじ
じっ、おうちも心も
すっすいおんじ。

す いみん時間は
9時間以上とす、早寝
早起きを心がけよう。

み んな笑顔で楽しい
冬休みを過ごそうね。



冬休みを健康に過ごすためには、食べ過ぎに注意しながらしっかり噛んで食べること、服をもう一枚羽織ったりお風呂で肩までつかったりして体を温めること、大そうじなどお手伝いをして身の回りをピカピカにすること、ゲームやスマートフォンなどは時間やルール、約束を守って使うこと、そして早寝早起きを心がけて体も心もゆっくり休めることが大切です。さらに、外出するときは「鼻までマスク」をして帰ったら手洗いうがいや消毒を忘れないように続けましょう。

ジュースに似た容器の
アルコール飲料に気をつけよう



年末年始には、親戚等の集まりなどで、大人はお酒を飲む機会が増えますが、もしすすめられても決して飲んではいけません。なぜならば、骨の成長をじゃまして身長のおびが悪くなったり、「考える」、「体に色々な指示を出す」などの脳の大切な働きが低下したり等の体に良くない影響を与えてしまうからです。

また、缶などのお酒の容器に果物がえがかれているものがあり、ジュースと間違えやすいので充分注意しましょう。

- お酒の容器には・・・
- お酒
 - ALC. 0%
 - アルコール分 0%
 - 果実酒
- などと書かれています。しっかり確かめましょう。



裏面に続きます。



ちゅうい ノロウイルスにご注意ください！



ノロウイルス感染症はウイルス性の感染症で、特に冬場に多く発生します。

ノロウイルスは感染性胃腸炎の原因となるウイルスです。現在、熊本県では12月5～11日の熊本県感染症情報によりますと感染性胃腸炎の感染者(0歳～19歳)が306人です。今後さらに感染者が増加する恐れがあります。十分ご注意ください。

注目! 以下の年齢別発症者状況の表を見ていただくと、他の感染症と比較した際に感染性胃腸炎は感染者がまんべんなくいることがわかります。しっかり感染対策を行い、感染を予防しましょう。ちなみに、この表は熊本県のホームページの感染症発生情報(週報)を参考にし、まとめました。ぜひそちらのほうもご覧ください。

年齢	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10-14	15-19	ごけい合計
感染性胃腸炎	25	62	61	28	24	28	26	11	14	9	17	1	306人
インフルエンザ	1	0	2	2	2	3	3	2	1	1	3	7	27人
手足口病	3	28	22	3	3	3	1	0	0	0	0	0	63人

〈ノロウイルスの症状は?〉

- 急なおう吐や吐き気、腹痛、げり、発熱、脱水

〈もし、感染して嘔吐したらどうするの?〉

- おう吐物には直接触れません。
- 床などについたおう吐物は、塩素系漂白剤を0.1%に薄めた液で拭き取ります。(ノロウイルスの場合、アルコール消毒は無効です。)
- おう吐の症状がおさまったら安静にします。少しずつ水分を取ったり、消化に良いものを食べたりしましょう。

〈感染しないために〉

- 手洗いうがいをこまめに行う。
- 生肉や魚などの生鮮食品はよく加熱処理をする。

保護者の方へ

冬休み明けより身体測定(今回は身長と体重のみ)が行われます。体育服での実施となりますので体育服を持たせていただきますようお願い致します。

本年もお子さんの健康観察や各健康調査へのご記入など大変お世話になりました。2023年も子ども達一人ひとりが元気に笑顔で学校生活を送るためのお手伝いをさせていただきます。どうぞよろしくお願い申し上げます。