



令和6年1月
中原小
保健室

あけましておめでとうございます。冬休みは病氣やけがをすることなく、元気に過ごせましたか？

1月になり、寒さも一段と増しました。この時期は、体調を崩しやすいので、「早ね・早起き・朝ごはん」を心がけて、規則正しい生活を送りましょう。



かぜ・インフルエンザの予防方法

<p>てあらい・うがい</p>	<p>マスク</p>	<p>かんき</p>
	<p>水分ほきゅうもして、のどをうるおしましょう。</p>	
<p>ウイルスは、かんきしているきれいな空気が大好き。</p>		
<p>はやね はやあき あさごはん</p>		<p>はや 早めに びょういん 病院に行く</p>

かいしょう ストレス解消のための3つのR

レスト きゅうけい 1. Rest(休憩)

いえ 家でゆっくり眠ったり、過ごしたりして、
こころ からだ やす 心と体を休めよう。



リラックス きゅうそく 2. Relax(休息)

ゆぶね ゆっくり湯船につかったり、音楽をきいたり、
うち ひと はな お家の人と話したりして、
こころ からだ 心と体のきんちょうをほぐそう。



レクリエーション あそび 3. Recreation(遊び)

じぶん す 自分の好きなことをみつけて、夢中
じかん も になれる時間を持とう。



ふゆやす 冬休みは心とからだを休めてリフレッシュ
できましたか？3学期になり、また、学校の
ちゅうしん せいかつ へんか のこ かげつかん 中心の生活に変化しますね。残り3ヶ月間も
べんきょう がんば 勉強やスポーツを頑張りつつ、疲れたなと思う
ときは、ひだり のように、いえ あ じかん 家で
きゅうそく 休息をとるといいかもしれません。



ふゆ 冬は、かぜやインフルエンザのほかにも、
かんせんせい い ちようえん りゆうこう きせつ 感染性胃腸炎が流行する季節です。腹痛や下
り、おうとなどの しょうじょう 症状がある場合には、注意が
ひつよう 必要です。予防のためには、手あらいが最も
じゅうよう 重要です。

かんせんせい い ちよう えん 感染性胃腸炎ってなに？

げんいん さいきん
原因となるウイルスや細菌

ノロウイルス、ロタウイルス、アデノウイルス、
だいちょうそん 大腸菌、サルモネラ菌、カンピロバクター
など



保護者の皆様へ

保護者の皆様、去年は、お子様の健康のため、病院受診などにご協力いただき、ありがとうございました。今年もどうぞよろしくお願いいたします。

今年度最後の3学期がスタートしました。この時期は、かぜやインフルエンザのほか、感染性胃腸炎が流行する時期です。登校前にぜひ、腹痛、下痢、嘔吐などの症状がないかの確認をしていただけたらと思います。また、もし、嘔吐や下痢症状が見られる場合には、こまめに水分補給をして、脱水症状に気をつけさせてください。家庭内で感染を広げないためにも、適切な処理と、処理後の手洗い・うがいもよろしくお願いいたします。

汚物処理法

- 使い捨てマスク・手袋を着用し、換気しながら処理する。
- 汚れた衣服は100倍に薄めた塩素系漂白剤に5～10分浸すか、85℃以上のお湯に2分以上浸して消毒する。
- 汚れた場所も消毒する。