



R5.12月
中原小
保健室

いよいよ冬休みに入りますね。冬休みの過ごし方を確認し、意識して生活することで、3学期も元気に会いましょう。

① 病気がある人は、早めに病院に行きましょう。

普段から体に不調がある人（たとえば頭痛や腹痛など）は、年末年始は病院が開いていないこともあるので、早めに受診をしましょう。また、むし歯がある人も、冬休みの間に1度は通院しましょう。

② 規則正しい生活をしましょう。

冬休み健康カレンダーで、自分の目標を立てて、「早ね・早起き・朝ごはん」の記録や管理をしましょう。
※冬休み健康カレンダーは始業式の日（1月9日）に担任の先生へ提出してください。

③ 感染症を予防しましょう。

かぜ、インフルエンザ、感染性胃腸炎が流行る季節です。手洗い・うがい・マスクなどで、感染症を予防しましょう。



睡眠をとる

ゆっくり休むのが一番。休むことで、体にある回復力や病原菌と戦う力を高めることができます。



水分補給

脱水状態にならないように、意識的に水分をとりましょう。冷たいものより室温くらいのがオススメです。



栄養補給

細菌やウイルスと戦うために、食事をしましょう。おかゆや柔らかく煮たうどんなどがオススメです。のどが痛いときはゼリーなど食べやすいものをとりましょう。



鼻水の色を見よう



鼻水の色などの特徴は、体調不良や病気のサインです。
お子さまの鼻水の様子を確認してみましょう。

透明な鼻水

サラサラとしてたれやすい鼻水。
ひき始めの風邪の場合に多いです。

黄色の鼻水

どろとして粘り気のある鼻水。
治りかけの風邪の場合に多いです。

鼻

水は細菌などの異物を外に出している証拠なので、あわてる必要はありません。ただし、症状が長引く場合には注意が必要です。副鼻腔炎やアレルギーなどの可能性があるので受診しましょう。

お子さまが感染性胃腸炎になったら



感染性胃腸炎は、ノロウイルス

などのウイルスや細菌に感染して、
腹痛や下痢、嘔吐、発熱などの症状
が出ます。嘔吐や下痢の場合は、こまめな水分補給をして、脱水症状に気を付けてください。

また、吐物や便にはウイルスなどが含まれてい
ます。家庭内で広げないために、適切な処理と処
理後の手洗い・うがいが必要です。

汚物の処理法

- 使い捨てのマスクや手袋を着用します
- 汚れた衣服は100倍に薄めた塩素系漂白剤に5～10分浸し、消毒します。
色落ちが気になるものは85℃以上のお湯に2分以上浸します
- 汚れた場所もしっかり消毒します



【保護者の方へ】

2学期はいろいろな学校行事がありましたが、子供たちを支えていただき、また、学校にご協力いただき、ありがとうございました。

さて、いよいよ冬休みが始まりますが、インフルエンザなどの感染症が落ち着かない状態ですので、引き続き、ご家庭で感染対策をお願いします。健康の基本、「早ね・早起き・朝ごはん」についても「冬休み健康カレンダー」を子供たちに配付しますので、できるだけ一緒に取り組んでいただき、感染症に負けない体をつくってもらえたらと思います。（冬休み健康カレンダーは始業式の日提出をお願いします。）

来年も元気に子供たちと会えるよう願っています。