

ほけんだより

心もからだも元気いっぱい

平成28年12月22日
第14号 豊松小学校

感染症に負けない冬休みを！

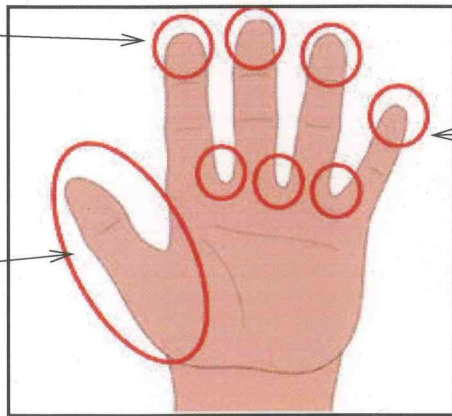
明日から楽しみにしている冬休みです。

今年1年、心もからだも健康に過ごせましたか？感染性胃腸炎、インフルエンザが猛威をふるっています。児童朝会で保健給食委員がお手本を示したように、ていねいな手洗いを中心に、感染症に負けない冬休みを送ってください。

ていねいな手洗いを習慣づけよう

★ウイルスが残りやすいところ

★つめの間、指先



★指と指の間

★親指

※そのほか、「手のひらのシワ」や「手首」も残りやすいといわれています。

ウイルスはどこから来るの？

ドアノブや手すりなど、みんなが使うものにはウイルスがついていることが多いです。そのウイルスは手から手を通して体の中に入ります。（接触感染）

そのほか、せきやくしゃみなどで、つばと一緒に飛び散る飛沫感染、空気の中にウイルスが浮かぶことから感染する（空気感染）こともあります。

『冬休みの過ごし方を考えよう』

①食べ過ぎに気をつけよう

冬休みは、おいしいものがいっぱい。お菓子なども食べ過ぎに注意！

②夜ふかしに気をつけよう

テレビやゲームの時間のルールを決めよう。早ね早起きをがんばろう。

③運動不足に気をつけよう

寒いからと言って、ゴロゴロせず、時には、外で体を動かそう。



④しっかりお手伝いをしよう

年末の大そうじなど、家のお手伝いもしっかりとがんばろう。

ふきそうじで「感染症予防」



ウイルスは、くしゃみ・せきのしぶきや鼻水などに触れた手を通じて、ひろがっていきます。家族みんなが、よく手を触れる場所を、1日1回水ぶきすることで、物の表面についたウイルスを減らし、感染症の予防につなげることができます。

- ★ドアノブや手すり
- ★リモコン

- ★電気のスイッチ
- ★水道の蛇口

- ★電話機
- ★タンスの引き出しなど。



おうちのかたへ

今年1年、おうちのかたには、お子さんの健康面で色々ご配慮いただき大変ありがとうございました。

冬休みに入りますが、学校に登校する日と同じように規則正しい生活リズムで過ごさせてください。ご協力をお願いします。

休診が多い冬休みですが、むし歯、視力など、体の調子を整えてから新学期を迎えられますようよろしくお願いいたします。

また、ていねいな手洗いを中心に、家族ぐるみで健康管理を行ってください。

★「健康の記録」を持ち帰ります。ご覧になられたらサインか押印をして、3学期の始業式の日にお子さんを通じてご提出ください。よろしくお願いいたします。