

ほけんだより

心もからだも元気いっぱい

平成31年 1月 8日
第17号 神石小学校

今年も健康な1年に

～心もからだも元気に過ごしましょう～



あけましておめでとうございます。
今年(ことし)は亥年(いどし)です。十二支(じゅうにし)を草花(くさばな)の成長(せいちょう)に例(たと)えると、最後(さいご)の年(とし)に当(あた)る亥年(いどし)は、「種(たね)の中(なか)にエネルギー(たねだいのせつ)をためて、次(つぎ)につなげる」時期(じき)だそう(た)です。みなさん(みなさん)もいろいろ(いろいろ)な目標(もくひょう)や夢(ゆめ)の種(たね)を大切(たいせつ)に育(そだ)てられる(た)といい(い)ですね。
今年(ことし)も心(こころ)とからだ(からだ)が元(げん)気に過(す)ごせる(た)ように、健康(けんこう)管理(かんり)には十(じゅう)分(ぶん)気(き)をつけて(た)い(ま)しょう。

インフルエンザ注意報発令 感染性胃腸炎警報発令

県内発令(昨年12月27日)



インフルエンザや感染性胃腸炎にかからないために

共通(きょうつう)の予防(よぼう)は「手洗(てあら)い」です!

外(そと)から帰(かえ)ったとき(とき)、トイレ(トイレ)の後(あと)、食(しょく)事(じ)の前(まえ)など、こまめ(こまめ)に流(りゅう)水(すい)と石(いし)けん(けん)で手洗(てあら)いをし(し)ま(ま)しょう。
(指(ゆび)先(さき)・指(ゆび)の間(あいだ)・親(おや)指(ゆび)・手首(てくび)は特(とく)に注(ちゅう)意(い)して…)



最も(最も)洗(あら)い難(がた)しをし(し)やすい部(ぶ)分(ぶん)
やや洗(あら)い難(がた)しをし(し)やすい部(ぶ)分(ぶん)

【インフルエンザ】

- ①咳(せき)エチケット(エチケット)を守(まも)りま(ま)しょう。(★1(★1)を参(さん)考(こう)に)
- ②室内(しつない)は加(か)湿(しつ)器(き)など(など)を使(つか)って、適(てき)度(ど)な湿(しつ)度(ど)(50~60%)を保(たも)ちま(ま)しょう。
- ③睡(すい)眠(みん)をし(し)っ(っ)かり(かり)と(と)り、バ(バ)ラン(ラン)ス(ス)の(の)と(と)れ(れ)た(た)食(しょく)事(じ)を心(こころ)が(が)け、体(たい)力(りき)をつ(つ)けま(ま)しょう。
- ④人(ひと)が集(あつ)まる場(ば)所(しょ)へ(へ)の(の)外(がい)出(しゅつ)は避(さ)け、出(で)か(か)け(け)る(る)時(とき)はマ(マ)スク(スク)を(を)し(し)ま(ま)しょう。

★1 咳エチケット



- ◆咳(せき)・くしゃみ(くしゃみ)が(が)出(で)る(る)時(とき)に(に)は、他(ほか)の(の)人(ひと)に(に)う(う)つ(つ)さ(さ)ない(ない)た(た)めに(に)マ(マ)スク(スク)を(を)着(ちやく)用(よう)する(する)。
- ◆マ(マ)スク(スク)が(が)ない(ない)場(ば)合(あ)い(い)は、ティ(ティ)ッシュ(ッシュ)など(など)で(で)口(くち)と鼻(はな)を(を)押(お)さ(さ)え、他(ほか)の(の)人(ひと)か(か)ら(ら)顔(かお)を(を)そ(そ)む(む)け、1m(1m)以(も)上(じょう)離(はな)れる(れる)。
- ◆鼻(はな)水(みず)・痰(たん)など(など)を(を)含(ふく)んだ(んだ)ティ(ティ)ッシュ(ッシュ)は、す(す)ぐ(ぐ)に(に)ゴ(ゴ)ミ(ミ)箱(ばこ)に(に)捨(す)てる(てる)。
- ◆咳(せき)を(を)し(し)て(て)い(い)る(る)人(ひと)に(に)マ(マ)スク(スク)の(の)着(ちやく)用(よう)を(を)お(お)願(ねが)い(い)す(す)る(る)。



【感染性胃腸炎】/ロウウイルスなど

- ①食(しょく)品(ひん)は中(ちゅう)心(しん)部(ぶ)ま(ま)で(で)し(し)っ(っ)かり(かり)加(か)熱(ねつ)し(し)ま(ま)しょう。(85℃(85℃)以(も)上(じょう)90(90)秒(びょう)間(かん)以(も)上(じょう)加(か)熱(ねつ) (調理器具(ちようりきぐ)など(など)も(も)し(し)っ(っ)かり(かり)洗(せん)浄(じよう)し、塩(えん)素(そ)系(けい)の(の)漂(ひょう)白(はく)剤(ざい)など(など)で(で)殺(ころ)菌(きん)する(する)こ(こ)と。))
- ②嘔(おう)吐(と)物(ぶつ)や便(べん)は適(てき)切(せつ)に(に)処(しょ)理(り)し(し)ま(ま)しょう。(塩(えん)素(そ)系(けい)の(の)漂(ひょう)白(はく)剤(ざい)で(で)消(しょう)毒(どく))
- ③下(げ)痢(り)や(や)お(おう)吐(と)な(な)ど(ど)の(の)症(しょう)状(じょう)が(が)あ(あ)る(る)場(ば)合(あ)い(い)は、食(しょく)品(ひん)を(を)取(と)り(り)扱(あつか)う(う)作(さく)業(ぎょう)を(を)し(し)ない(ない)よ(よ)う(う)に(に)し(し)ま(ま)しょう。(学(がく)校(こう)で(で)は(は)給(きゅう)食(じき)当(とう)番(ばん)を(を)ひ(ひ)か(か)え(え)ま(ま)す。))

おうちのかたへ



3学期(3学期)は、インフルエンザ(インフルエンザ)や感染性胃腸炎(感染性胃腸炎)など(など)に(に)か(か)かる(る)率(りつ)が(が)高(たか)く(く)な(な)ると(と)予(よ)想(さう)され(さ)れ(れ)ま(ま)す(す)。お(お)子(こ)さん(さん)の(の)健(けん)康(こう)管理(かんり)に(に)十(じゅう)分(ぶん)気(き)を(を)配(はい)っ(っ)た(た)だ(だ)き(き)、い(い)つ(つ)も(も)と(と)違(ちが)う(う)様(よう)子(し)が(が)あ(あ)れば(ば)、必(かならず)ず(ず)検(けん)温(ん)を(を)し(し)、登(とう)校(こう)は(は)無(む)理(り)の(の)ない(ない)よ(よ)う(う)に(に)お(お)願(ねが)い(い)し(し)ま(ま)す(す)。発(はつ)熱(ねつ)や(や)吐(と)き(き)気(き)、お(おう)吐(と)、腹(はら)痛(いた)な(な)ど(ど)の(の)症(しょう)状(じょう)が(が)あ(あ)る(る)場(ば)合(あ)い(い)は、必(かならず)ず(ず)受(う)診(しん)し(し)て(て)く(く)だ(だ)さい(さい)。
受(う)診(しん)され(さ)れ(れ)ま(ま)し(し)たら(ら)、結(けつ)果(くわ)を(を)学(がく)校(こう)ま(ま)で(で)ご(ご)連(れん)絡(らく)く(く)だ(だ)さい(さい)。よ(よろ)ろ(ろ)しく(しく)お(お)願(ねが)い(い)いた(いた)し(し)ま(ま)す(す)。