

# 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(せいちよう)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(とき)期(き)だそう(す)です。みなさん(みなさん)もいろい(いろい)ろな目(め)標(ひょう)や夢(ゆめ)の種(たね)を大(だい)切(せつ)に育(そだ)てられると(と)いいです(す)ね。  
今年(ことし)も心(こころ)とから(か)だ(だ)が元(げん)気(き)に過(か)る(る)よ(よ)うに、健(けん)康(こう)管(かん)理(り)に(に)は十(じゅう)分(ぶん)気(き)をつ(つ)け(け)てい(い)き(き)ま(ま)し(し)よ(よ)う(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

共通の予防は「手洗い」です!

外(そと)から帰(かえ)ったとき(とき)、トイ(と)レ(れ)の(の)後(あと)、食(しょく)事(じ)の前(まえ)など(など)、こま(こ)ま(ま)に流(りゅう)水(すい)と石(いし)け(け)ん(ん)で手(て)洗(せん)い(い)を(を)し(し)ま(ま)し(し)よ(よ)う(う)。  
(指(ゆび)先(さき)・指(ゆび)の(の)間(ま)・親(おや)指(ゆび)・手(て)首(くび)は(は)特(とく)に(に)注(ちゅう)意(い)し(し)て(て)…) )



最も洗い残しをしやすい部分  
やや洗い残しをしやすい部分

### 【インフルエンザ】

- ①咳エチケットを守りましょう。(★1を参考に)
- ②室内は加湿器などを使って、適度な湿度(50~60%)を保ちましょう。
- ③睡眠をしっかりととり、バランスのとれた食事を心がけ、体力をつけましょう。
- ④人が集まる場所への外出は避け、出かけるときはマスクをしましょう。

★1

### 咳エチケット



- ◆咳・くしゃみが出る時には、他の人にうつさないためにマスクを着用する。
- ◆マスクがない場合は、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけ、1m以上離れる。
- ◆鼻水・痰などを含んだティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てる。
- ◆咳をしている人にマスクの着用をお願いする。



### 【感染性胃腸炎】/ロウウイルスなど

- ①食品は中心部までしっかり加熱しましょう。(85℃以上90秒間以上加熱)  
(調理器具などもしっかり洗浄し、塩素系の漂白剤などで殺菌すること。)
- ②嘔吐物や便は適切に処理しましょう。(塩素系の漂白剤で消毒)
- ③下痢やおう吐などの症状がある場合は、食品を取り扱う作業をしないようにしましょう。(学校では給食当番をひかえます。)

### おうちのかたへ

3学期は、インフルエンザや感染性胃腸炎などにかかる率が高くなると予想されます。お子さんの健康管理に十分気を配っていただき、いつもと違う様子があれば、必ず検温をし、登校は無理のないようにお願いします。発熱や吐き気、おう吐、腹痛などの症状がある場合は、必ず受診してください。

受診されましたら、結果を学校までご連絡ください。よろしくお願いいたします。

