

ほけんたより2月

相武台東小 保健室
第10号
令和5年1月31日

春が近づいていますがまだまだ寒い日が続いています。暖かく過ごせる日が待ち遠しいですね。3学期が始まり、みなさんの体は学校の生活リズムに戻ってきましたか？冬の季節は、新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザや胃腸炎など、様々な感染症が流行する時期です。保健室の来室者の中には、夜寝る時間が遅く、寝不足が原因で体調不良を訴える児童も少なくありません。早寝・早起きを心がけ、病気に負けない強い体をつくりましょう。

病気を予防しよう

どうして、びょうきになるのかな？



このような生活をしている人は、抵抗力が落ちやすく、病気になりやすいので注意してください。

★まい日、きれいなハンカチをもってきましたよ。

★体育ぎに着がえたときは、ハンカチも入れかえましょう。

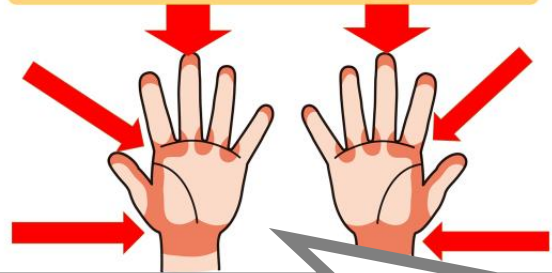
毎日きれいなハンカチを使いましょう。一日に何度も手あらいをしますので忘れずに持ってきましたよ。

かんき 換気をしよう



感染症予防のために常時換気をしています。暖房を使用していますが、寒い時は上着を着ましょう。

あらいのこしの、おおいところ



手あらいは病気の予防にとっても大切です。丁寧にしっかりと石けんを使って洗いましょう。

つよいからだをつくる！



もし、ウイルスが体の中に入ってきても体の力が強ければウイルスをやっつけることができます。抵抗力を高める生活をしましょう。

かんきをしている時にさむかったら...

がっこうの中でも、うわぎをきましょう。

体があったまったり、外にあそびに行ったりするときはうわぎをぬいでちょうせつしましょう。



学校で嘔吐した場合の対応について

★嘔吐時に汚れてしまったもの（衣服・上履き・教材等）は、感染防止のため全てそのままビニール袋に入れて持ち帰りです。自宅で洗浄と消毒をお願いします。



子どもの嘔吐

こんな時どうする？

感 染性胃腸炎など、冬に気をつけたい病気の流行が予想されています。もしお子さんが吐いてしまったら…こんなところを見てあげてください。

！ 確認すべきポイント

- 熱があるか
- 便の状態、おしっこの回数
- 頭やおなかを痛がっているか
- 周囲に似た症状の人がいるか



！ 注意してほしいこと

- 吐いた直後は水分を与えず、少し落ち着いてから白湯やお茶などをひと口ずつとらせる
- ぐったりしている、顔色がおかしい、何度も吐く場合は、すぐに受診を

吐いたことに驚いて怖がりたり泣いてしまうことも。「大丈夫だよ」と安心させてあげる声かけも忘れずに。



心も体も大切に…★

2月になり、かぜ等の感染症だけでなく、花粉も飛び始める季節となりました。生活リズムを整えて、この冬も元気に過ごせるようにしましょう。

3学期が始まり1か月あまり経ちました。学校の出来事や最近の話など、子どもの声に耳を傾けてみてください。何もなさそうにみえても、なにかモヤモヤを感じている子もいるかもしれません。

花粉にも / 感染症にも / 負けない！

大切なのはやっぱり

食事・運動・睡眠

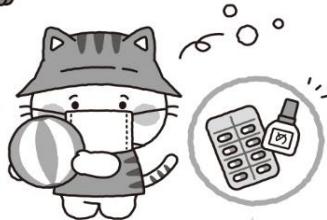


食事

バランスよく食べよう

運動

外で体を動かそう



花粉対策も忘れずに



睡眠

早寝早起きがんばろう

心のカゼにも 気をつけて



心のカゼの症状

- ・食欲がない
- ・眠りが浅い
- ・体がだるい
- ・やる気が出ない など

心のカゼの原因

- ・友だちとケンカした
- ・心配なことがある
- ・うまく気持ちを伝えられない
- ・習いごとや勉強で忙しい など

心のカゼの治療法

- ・誰かに話す
- ・お風呂にゆっくり入る
- ・「楽しい」と思うことをする
- ・のんびり過ごす時間を作る など