

3学期がスタートしました。生活習慣を『冬休みモード』から『学校モード』に切りかえることはできたでしょうか。

早く『学校モード』に切りかえ、元気に学校生活が送れるようにしましょう。



今月の保健目標

感染症を予防しよう

感染症予防のために
こんなことに
気をつけて!



- 栄養をしっかりとろう!
肉・魚・野菜・くだもの・牛乳
など好き嫌いしないで、バランス
のよい食事をとりましょう。



ビタミンCも
たっぷりとりま
しょう。

- 睡眠時間はたっぷり!
たっぷり眠って、その
日の疲れを次の日にもち
こさないようにしましょう。

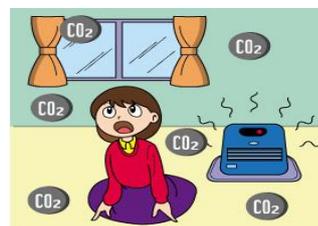


- 手洗い・うがいを忘れずに!
ウイルスや細菌は、手から口へ、口
から体内へと入っていきます。手洗
い・うがいは、かぜや感染症の予防の
基本です。

手洗いは、石けんでていねいに、う
がいは、のどの奥の方まで、水道水
を使って、しっかりやりましょう。



- 部屋の換気・加湿もね!
乾いた空気や汚れた空気は、ウイル
スや細菌は大好きです。
部屋を暖めている時は、時々窓を
開けて、きれいな空気を入れましょ
う。



人ごみの多い所
に行くのも、でき
るだけ避けましょ
う。

◇◇◇◇◇ 保護者の方へ ◇◇◇◇◇



ノロウイルスに要注意

冬場に増えるノロウイルスは、通常10月から2月ごろまで感染のシーズンが続きます。

ウイルスは、カキやアサリなどの二枚貝に蓄積されますが、貝類からの感染より、感染者の嘔吐物、排泄物からうつる2次感染のケースが多いようです。

感染すると、激しい下痢や嘔吐、腹痛があり、38度以上の発熱も伴います。

予防としては、感染例が報告されている間は二枚貝は加熱して食べる、食事の際には石けんでよく手を洗うなどです。ノロウイルスを殺すことはできませんが、手から洗い流すことができます。

感染者は症状が回復しても、その後1週間～1か月間、排泄物とともにウイルスが体外に出るといわれています。発症から1か月ほどは排泄物に触れないように気をつけ、触れる危険性がある場合は、塩素系の消毒剤をしみこませた布などでふくようにしましょう。

※ もし、下痢をしていたり嘔吐があったりした場合には、無理をせず医療機関での受診をお願いします。

☆ 冬休み中、歯科、眼科等、専門医での受診、治療が終わったお子さんは、受診結果をお知らせください。

☆ 3学期の身体測定について

日 時	1月12日(木)	2学年	} 朝の活動の時間
	1月13日(金)	3学年	
	1月16日(月)	1学年	

場 所 男子～被服室
女子～保健室

服 装 ジャージ(長袖・長ズボン)