

ほけんだより 1 月号

令和4年1月
めぐりだしょう 回田 小 保健室

2022年の幕開けです！今年はどんな1年になるでしょうか

明けましておめでとうございます。新しい1年がはじまりました。みなさん、今年はどんな1年にしたいですか？ぜひ、今年1年の目標を決めて、取り組んでほしいと思います。まだまだ寒い日が続くので、体調管理に気を付けて元気に3学期を過ごしましょう！



今年はとら年！



感染性胃腸炎（ノロウイルス感染症）にご注意を！



昨年と比べて全国的に感染性胃腸炎が流行しているそうです。感染性胃腸炎の症状には、嘔吐や下痢、腹痛、頭痛、発熱などがあります。

感染性胃腸炎のうつり方

(1) 人から人への感染

- 感染者のうんちや嘔吐物に含まれたウイルスが、気付かないうちに手に付着して体内に入る。
- ウイルスを含むうんちや嘔吐物がホコリやちりとなり、それを吸い込む。

(2) 食べ物による感染

- ウイルスが含まれる二枚貝（カキやハマグリなど）を不十分な加熱で食べる。
- 感染者が（手にウイルスが付いたまま）調理などをして汚染された食べ物を食べる。

感染性胃腸炎を予防するには？



いちばん よぼうほうほう
一番の予防方法は
やっぱり『手洗い』！



あら のこ 洗い残しないように

30 秒 くらい 時間をかけて ゆっくり 洗おう！

嘔吐物などの掃除のしかた

※ ノロウイルスの消毒は、アルコールでは不十分です



エプロンなどを着用して、使い捨て手袋とマスクを着用する。



紙や新聞紙などで嘔吐物全体を広めにおおう。



まんべんなく塩素系漂白剤や二酸化塩素の液剤をひたす。



嘔吐物は、おおった紙ごと静かに汚れを包み取る。



跡をふき取り、薄めた塩素系漂白剤や二酸化塩素の液剤でふき、最後に水ぶきする。



ふき取った嘔吐物や、処理に使った紙、手袋などはビニール袋に入れ密閉して捨てる。



気温が下がり空気が乾燥しがちな冬。さらに、エアコンやこたつなどの暖房器具を使うことで、いっそうカラカラ…。空気が乾燥することによって、体にどんな影響があるか、乾燥への対策についてまとめてみました！

① 空気の乾燥

空気が乾燥すると、のどや鼻の粘膜の動きが鈍くなるため、ウイルスが体内に入り込みやすくなります。それによって鼻づまりやのどの痛みが出やすくなってしまいます。



対策

工夫をして室内の湿度を保とう！



加湿器



室内干し



水分補給

② 肌の乾燥 特に乾燥しやすい場所トップ3

手

手を洗うたびに、「濡れる」⇒「乾く」を繰り返すので手荒れしやすくなります。

すね

皮脂（皮膚のあぶら）が出にくい場所

なので、乾燥しやすいです。

かかと

皮膚が硬くなりヒビ割れが起こりや

すく、体重がかかるので治りにくい場所です。

対策

洗ったあとのケアが大切！



手を洗ったら
ハンカチでふく



ハンドクリームで
保湿する

3学期 発育測定・保健指導の日程

1年生	1月13日（木）
2年生	1月14日（金）
3年生	1月17日（月）
4年生	1月18日（火）
5年生	1月20日（木）
6年生	1月21日（金）

保護者の方へ

明けましておめでとうございます。

今年も、回田小の子供たちが安心して学校生活を送れるよう、保健室から子供たちを見守っていきたいと思います。今年もどうぞよろしく願いいたします。