

# ほけんだより 12月

びょうき よぼう  
病気を予防しましょう。

12月になり、寒さも本格的になってきました。温かい格好をして風邪を引かないように気をつけてください。インフルエンザや感染性胃腸炎が流行する時期になります。しっかり予防し、体調が優れない時はゆっくり休みましょう。25日からは冬休み、1月になればお正月です。冬休み明けもみんなで元気に登校できるよう、お休みの間も生活リズムを崩さないように心がけましょう。



これからの時期は要注意!

インフルエンザ・感染性胃腸炎



## インフルエンザ出席停止と登校開始の目安

「発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで」(学校保健安全法施行規則第19条)

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
		解熱後 1日目	解熱後 2日目				
			解熱後 1日目	解熱後 2日目			
				解熱後 1日目	解熱後 2日目		
					解熱後 1日目	解熱後 2日目	

## 冬に流行する“ノロウイルス食中毒”

生や十分に加熱していない二枚貝(カキ、ホタテ、アサリなど)の内臓部分に蓄積されているノロウイルスが原因で起こる食中毒で、激しい下痢、吐き気、嘔吐、腹痛などの症状が現れます。2~3日程度で回復し、適切に治療すれば命に関わることはありませんが、重い症状に苦しむためにも、しっかり予防しましょう。

“手洗い”で予防しよう

食事の前とトイレの後などは、石けんをつけてしっかり手を洗いましょう。

“しっかり加熱”で予防しよう

二枚貝を食べるときはしっかり火が通っているかを確認しましょう。

インフルエンザは早い段階で解熱した場合でも、ウイルスがしばらく体の中に残っています。この間は他の人に移ってしまうので5日間は必ずお休みです。4日目以降に解熱した場合はお休みの期間が延びるので注意してください。ノロウイルスは嘔吐などの症状が軽快したら登校可能になります。

## 保護者の皆様へ<感染拡大防止にご協力をお願いします>

毎朝の健康観察をお願いします。朝から体調が優れないときは無理に登校させず、ご家庭で様子を見てください。病院でインフルエンザと診断された場合は学校へのご連絡をお願いします。

保健室での休養は1時間程度を目安とさせていただきます。休養後も体調が回復せず、教室復帰が困難な場合は早退となります。ご家庭で十分休養させてください。急な発熱があった場合にもご連絡させていただきます。その際は感染拡大防止のため病院で検査を受けていただきますようご協力ください。

増えてます！

# 子どもの骨折



白岡東小では今年、ケガをした児童の中でも骨折をしてしまう児童が少なくありませんでした。予防のために大切な3つを紹介いたします。骨折の予防には生活習慣との関わりがとても強いので、ケガ予防のために家庭やみんなでできることを1つずつ取り組んでいきましょう。そして、3学期も元気な姿で会いましょう。

子どもにおける骨折の件数は全国で年々増加しており、白岡東小に限った問題ではありません。10年前と比べて約1.5倍、40年前と比べると約2.5倍も骨折の件数が増加しているそうです。この原因として考えられることは主に食生活や遊びの変化です。



## その1 毎日の運動を心がけましょう

ケガはいきなり体を動かした時に起きやすいので、普段から体を動かすことを心がけましょう。準備体操をすると体が温まってケガをしにくくなるので、しっかり行いましょう。

## その2 バランスの良い食事を取りましょう

成長期の今がとても重要な時期です。丈夫な骨を作るために大切な栄養素はカルシウム・ビタミンD・ビタミンKです。好き嫌いせずに1日3食しっかり食べましょう。

### カルシウム



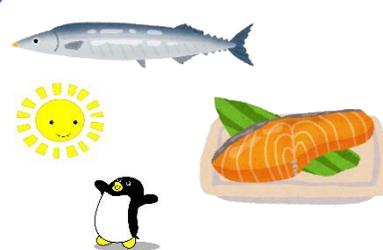
牛乳・ヨーグルト・豆腐など

### ビタミンK



ほうれん草・小松菜・納豆など

### ビタミンD



サンマ・鮭など

また、日光浴をすることで体内に作られます。



## その3 柔軟体操やストレッチをしましょう

体が柔らかいと転んだ時にバランスを取ることができ、ケガをしないで済んだり、大ケガにならないで済むことがあります。お風呂上りなどで体が温まっている時にすると効果的です。

骨は皆さんを一生支える大事な体の一部です。この3つ以外にも丈夫な骨作りのためには夜9時までに寝る・無理なダイエットをしない・日光に当たる、なども大切です。