

ほけんだより 12月

令和6年11月29日  
江戸川区立平井西小学校  
校長 藤澤 優子  
養護教諭 鈴木 就子

ふゆほんばん  
これからが冬本番です!

早いもので今年もあと1か月となり、寒さのピークはこれからが本番です。校内でも鼻水や喉の痛みを訴える児童が目立ってきました。学校では、日頃から「手洗い・うがい・消毒」を呼びかけています。ぜひ、ご家庭でも帰宅時や食事前、トイレの後などに声掛けをお願いいたします。

かんせんせい い ちょうえん ちゅうい  
感染性胃腸炎にご注意ください!

ノロウイルスやロタウイルスなどが原因で、吐き気や嘔吐、下痢、腹痛などの症状が現れ、発熱する場合があります。下痢や嘔吐がある場合は早めを受診して、脱水状態にならないよう、こまめな水分補給を心がけましょう。なお、感染性胃腸炎は出席停止です。診断された際は、学校にご連絡ください。



よご いふく かていない かんせん ひろ ちゅうい  
汚れた衣服で家庭内に感染が広がらないように注意!!

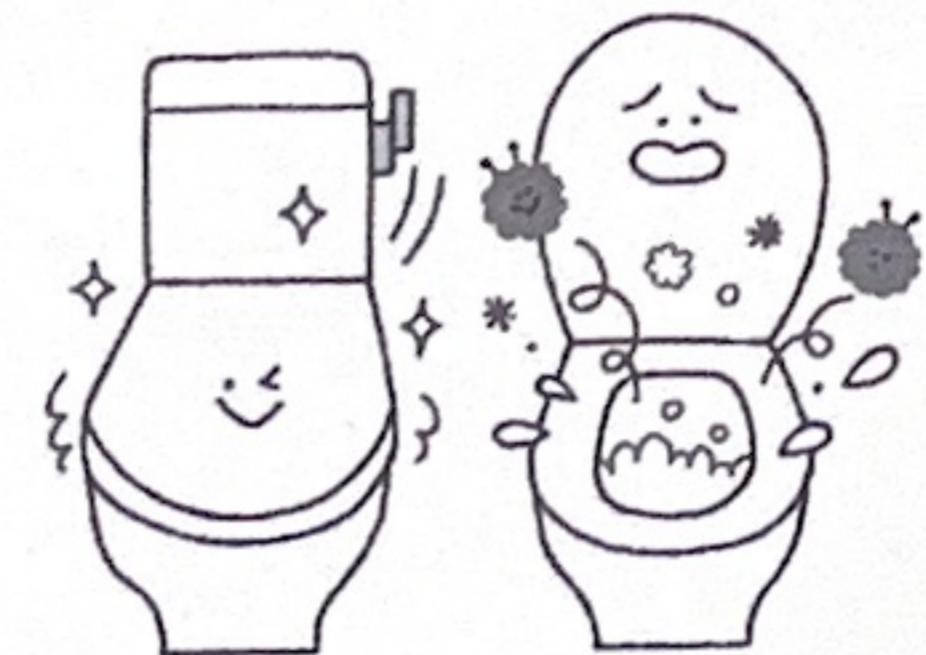


85℃の熱湯に1分以上浸けるか、塩素系漂白剤を薄めたもので消毒します。



消毒をしたら洗濯機に入れてもOK

汚れた場所は消毒しましょう。通常の手指消毒用アルコールはノロウイルスには効きません。塩素系や専用の物で消毒してください。



トイレのフタはしめてから流そう!

熱が下がっても、1週間ほどは吐物や便にウイルスが含まれます。汚れた場合は適切に処理をしましょう。

ほけんもくひょう  
12月の保健目標  
そと げんき  
外で元気よく  
あそ 遊ぼう



こどもは おとなは  
かぜ こ  
風の子 ○の子?

寒くても外で元気に遊ぶ姿から、「子供は風の子」ということわざがあります。しかし、大人は寒がって火のそばを離れたがらないことから「大人は火の子」と続くそうです。

暖かい室内にこもりきっていると、体温を調節する力がうまく働かなくなってしまいます。窓を開けて空気を入れ替えたり、外で遊んだりして少しずつ寒さを感じ、体温を調節する力をきたえましょう。

ほごしゃ かた  
保護者の方へ

かんせんしょう りゅうこう きせつ はや じゆしん  
感染症が流行する季節です! 早めの受診をおねがいします。

これからの季節は様々な感染症が同時に流行します。中にはそれほど熱が高く出ないものや、症状が軽くても感染力が強いものもあります。お子様の体調がすぐれない時には、家庭や学校内で感染を広げる前に医療機関へご相談ください。

また、事前の対策として予防接種という方法もあります。予防接種をしたから絶対にかからないというものではなく、発症する確率を下げるほか、発症しても重症化を防いでくれます。免疫機能が未熟な乳幼児や高齢者がいるご家庭は特に、家族そろっての予防接種をご検討ください。



しゅつせきていし かんせんしょう りかん さい  
出席停止となる感染症に罹患した際は、

がっこう 学校へお知らせください。

冬には呼吸器感染症に注意!



★7つのまちがいをさがしてね★

からだも乾燥する冬...  
こまめに水分ほきゅう!

からだも乾燥する冬...  
こまめに水分ほきゅう!