

すこやか



令和8年1月30日
宇喜田小学校
校長 青山 美和子
養護 教諭



インフルエンザが流行期を迎えており、気を抜けない状況が続いています。『きそく正しい生活』や『手あらい・清潔なハンカチの着用』がとても大切です。

引き続き、ハンカチを毎日忘れずに持ってきてください。



・・・ 児童の皆さんへ 再度確認しましょう ・・・

て あら
しっかり手を洗おう

せっ
石けんを
つけて
あらうよ

ひょう
30秒
すみずみまで
丁寧に



たいく とき
体育の時

がっこう とき
学校にきた時

あと
トイレの後

やす じかん あと
休み時間の後

きゅういふ まえ
給食の前

かんせんしょうたいさく
感染症対策は、こまめな手洗いで
す。手洗いは、どの感染症対策でも
とても大切です。冬の水道水はとて
も冷たいですが、しっかり手を洗い
ましょう。

石けんを泡立てて、丁寧に手洗い
するように心がけましょう。
特に、給食当番の人は、念入りに
洗いましょう！

甘く見ちゃダメ！ねんざの対処法

転んだときや運動しているときに、足をひねったりくじいたりしたことはありませんか？ねじれや衝撃など無理な力がかかると、関節を傷めてしまいます。それが「ねんざ」です。

ねんざしたときは、安静が第一！そして、痛みやはれなどがひどくならないように、すぐに患部を冷やします。出血していなくても、体の内部は傷ついています。軽いねんざでも、放っておくと、はれ

がひどくなってきて、治りが遅くなる恐れがあります。そのため、すぐに手当てをしましょう。

はれや変形がひどい場合は、すぐ病院へ行きましょう。



よぼう 基本は手洗い。ウイルスを体内に入れないことが大切



て あら いは 食事の前、トイレの後は特に念入りに



かんせん 感染したら安静にして休む。下痢や嘔吐の後は水分補給を

ノロウイルスについて覚えておいてほしいこと



かいふく 回復後も2週間程度、便などにウイルスが出る→しっかり手洗い



きょうしつ 教室などで嘔吐があったら、すぐに先生に連絡→処理・消毒



おせん 汚染された二枚貝などからも感染。十分加熱されたものを食べる

こころも温めて、冷まして・・・

「だいじょうぶ？」「ありがとう」などのふわふわ言葉。こんな言葉を言われたら、温かい気持ちになりますね。みなさんは、周りの人のこころのウォームアップをしていますか？逆に、みなさんがイライラしたりムツツしたりすることがあったら？そんなときは、こころのクールダウンが大切。深呼吸する、その場をはなれるなどしましょう。運動するときはウォームアップやクールダウンが必要ですが、こころにも大切です。



こわ～い睡眠不足

睡眠不足が続くと、日中にくらだちがでたり、イライラしたりすることが増えます。また、成長ホルモンのバランスが乱れて、体の成長に影響するとも考えられています。「一日ぐらい夜更かししても大丈夫」なんて簡単に考えていると、どんどん疲れがたまってしまうかも!? いつも元気に活動できるように、ぐっすり眠りましょう。



保護者の皆様へ

日頃よりお子さんの健康管理をしていただき、ありがとうございます。インフルエンザが本校でも1月より増えてきました。朝の健康観察をご自宅ですでにいただき、体調が優れない際は、無理して登校させず、自宅ゆっくり休んでいただくようご協力お願いいたします。