

ほけんだより 11がう

NO.7

H30.11.27

文京区立大塚小学校 保健室



みんなで力を合わせてがんばった学芸会が終わりました。
朝夕は肌寒く昼間は汗をかくような日も多くあります。
ぬぎしやすい服で調節するなど、体調をくずさないように
気をつけて、今度はマラソン大会に向けてがんばりましょう。

あさごはん しっかり食べていますか？

きもちがわるい... だるい... と保健室に来る人の話をきくと、あさごはん
を食べていなかったり、すこしか食べていなかったりすることがよくあります。

あさごはんは、頭と体を自覚めさせ、1日の活動に
向けて体調をととのえるために、かかせないものです。

あさごはんを食べないと、前の日の夕食から
給食の時間まで16~18時間も食事をして
いないこととなります。これでは、月凶に
エネルギーがとどかず、集中力もさがってしま
います。眠っている間にさがる体温も上がり
にくく、免疫力も弱まってしまうので、
それに、胃腸への刺激がないため、べんぴにも
なりがちです。

だんだんと朝がさむくなってきます。ふとんから
出るのがおそくなり、あわてて学校へ... という
ことがないよう、早あきをし、しっかりあさごは
んを食べて、元気な1日をすごしましょう。

体調がわるくあさごはんをたべられな
い場合は、体温をはかるなど、健康親
としっかりしましょう。



おうちの方へ

冬に流行する感染性胃腸炎 注意

おなかにくる冬のかぜ



冬の感染症といえば、インフルエンザがすぐに思い浮かぶますが、学校など
では、ノロウイルスやロタウイルスなどによる感染性胃腸炎も、冬に流行します。
吐き気、おう吐、下痢、発熱などが主な症状で、11月~3月にかけて多く
なりますが、今年は、区内の小中学校でも10月ごろから欠席をする人がふえ
ているようです。

感染予防のポイント



感染予防の最も有効な対策は手洗いです。トイレの後、調理の前、食事の
前には必ず手洗いをしましょう。石けんと流水でしっかりと洗いましょう。

感染性胃腸炎にかかったら



下痢やおう吐が続く間は脱水症状に注意
してください。ぐったりする、唇がかわく、尿が少くなる、機嫌が
悪いなどの症状が現われた場合は、すぐに受診しましょう。

部屋やトイレで吐いた時は、換気を十分に行いながら、吐物を処理しまし
ょう。直接手にふれた時は、石けんを十分洗いましょう。

人から人への感染では、ウイルスが手などについて口に入る場合と、吐物の
飛散からうつる場合があります。

「感染性胃腸炎」と診断された場合は、出席停止扱いとなります。

学校保健委員会をおこないます!! 12/20(水)14:05~

保護者の方々と全教員で、校長先生方の話を聞いて、児童の健康や体
についての共通理解ができるよう、昨年度より低学年と高学年の保護者会の間の
時間に設定しました。お忙しい中とは思いますが、たくさんの方の出席をお願い致します。