

ほけんだより

不動岡小学校
2024. 1. 9

新年が始まりました。この時期によく耳にする「一年の計は元旦にあり」という言葉は、「何事もまずはじめに計画を立てることが大事」という意味です。今年目標をしっかりと立て、自分自身の夢に向かい、着実に進んでいってください。

今年もよろしく
お願いします



スイッチ! 冬休みモード >>> 学校モード

新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？
冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

スイッチ! ①

早起き



決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。

スイッチ! ②

朝ごはん



体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。

スイッチ! ③

運動



寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。

朝ごはん、大切です!!

朝ごはんを毎日食べている人は、全く食べていない人に比べ、問題への正答率が、10%以上高いという結果があるそうです。

私たち、人間の体は睡眠中もかなりのエネルギーを消費しています。そのため、朝目覚めた時の体はエネルギー不足になっています。

ご飯やパンなどの炭水化物は、体の中で分解され脳を働かせる「ブドウ糖」になります。気温が低く、感染症対策も大切な時期です。バランスのよい栄養を朝ごはんできちんと摂るようにしましょう。そのためにも、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう。



『感染性胃腸炎(ウイルス性胃腸炎)と診断されましたら、出席停止です。』

医療機関において、感染性胃腸炎(ウイルス性胃腸炎)と診断されましたら、学校まで御連絡ください。出席停止となります。診断書や証明書は必要ありません。

お子さまが感染性胃腸炎になったら



感 染性胃腸炎は、ノロウイルスなどのウイルスや細菌に感染して、腹痛や下痢、嘔吐、発熱などの症状が出ます。嘔吐や下痢の場合は、こまめな水分補給をして、脱水症状に気を付けてください。

また、吐物や便にはウイルスなどが含まれています。家庭内で広げないために、適切な処理と処理後の手洗い・うがいが必要です。

汚物の処理法

- 使い捨てのマスクや手袋を着用します
- 汚れた衣服は100倍に薄めた塩素系漂白剤に5~10分浸し、消毒します。色落ちが気になるものは85℃以上のお湯に2分以上浸します
- 汚れた場所もしっかり消毒します



この時期、特に、家庭での健康観察をお願いします。



登校前に、お子さんの体調の確認をお願いします。前日高い熱が出ていた、食欲がない、頭が痛い、おなかが痛い、といった症状があったときには、体温を測り家庭で様子を見て下さい。無理をして登校すると学校で具合が悪くなる場合もあり、お迎えをお願いすることにもなります。

また、朝から発熱症状があり、解熱剤を服用しての登校は、感染症を広げてしまう場合があります。この場合も家庭での休養や医療機関での診察をお願いします。

鼻水の色を見てみよう



鼻水の色などの特徴は、体調不良や病気のサインです。お子さまの鼻水の様子を確認してみましょう。

透明な鼻水

サラサラとしてたれやすい鼻水。ひき始めの風邪の場合に多いです。

黄色の鼻水

どろっとして粘り気のある鼻水。治りかけの風邪の場合に多いです。

鼻

水は細菌などの異物を外に出している証拠なので、あわてる必要はありません。ただし、症状が長引く場合には注意が必要です。副鼻腔炎やアレルギーなどの可能性があるので受診しましょう。



