



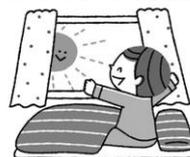
令和6年1月12日  
新潟市立小須戸小学校  
保健室

## 後期後半開始！子どもたちの体調管理について

あけましておめでとうございます。冬休み明けも元気に過ごすために、食事、運動、睡眠のバランスを大切にしていきましょう。冬休みに生活リズムが崩れたお子さんはまず寝る時刻と起きる時刻を学校モードに戻すことから始めましょう。

今年も子どもたちが健康に過ごせるように、保健だよりを通して健康情報や学校の感染状況などをお伝えしていきます。本年もよろしくお願いいたします。

体内時計をリセット！



### 「冬休み明けあるある」からめけ出そう

朝、起きられない。

寝る前の過ごし方を家で振り返りましょう。お風呂で温まり早めに布団に入りましょう。

朝食を食べられない。

朝食は午前中のエネルギーのもとです。時間がないときはおにぎりやバナナなど簡単に食べられるものを見つけてみましょう。

### 引き続き、感染症対策をお願いいたします

1月は、今まで流行していたインフルエンザ・コロナウイルス感染症に加え、感染性胃腸炎の流行しやすい時期です。学校でも予防対策に努めていきますが、ご家庭でもお子さんの体調管理をお願いいたします。

#### ① インフルエンザ

かぜとインフルエンザの違い

	かぜ	インフルエンザ
発症の早さ	徐々に発症する	急激に発症する
主な症状	せき、鼻水、鼻づまり、喉の痛みなど軽い症状が多い	強い全身症状（関節痛、筋肉痛など）が出やすい
発熱時の体温	あっても37℃台が多い	38℃を超える
悪寒、倦怠感	軽め、またはほとんどない	強く、全身で生じる
主な病原体	ライノウイルスなど	インフルエンザウイルス
感染力	それほど強くない	強い。短期間で多くの人に感染する
合併症	ほとんどみられない	肺炎や脳症などの合併症もみられる

#### 油断大敵！ うっかりしないで 感染症予防！



#### ☆予防法

- ・十分な栄養と休養
- ・外から帰ったら手洗い・うがい
- ・定期的な（最低限1時間に1回）換気
- ・なるべく人込みを避けること。

裏面に続きます⇒

## ② 感染性胃腸炎

感染性胃腸炎とは、吐き気、嘔吐、下痢、腹痛などの消化器症状、発熱が急に起こる病気のことです。

[ウイルス性胃腸炎]…冬から春にかけて流行し、ウイルスが口から体内に入り感染。ロタウイルスやノロウイルスが原因となることが多い。

[細菌性胃腸炎]…主に夏に流行し、食べ物を介して起こるため「食中毒」と呼ばれる。カンピロバクターやサルモネラ菌、病原性大腸菌が原因となる。

### ☆ 予防法

- ・こまめな手洗い・うがい⇒トイレの後や食事の前は石けんで手を洗うこと。
- ・食中毒の予防⇒「ウイルスや細菌をつけない・増やさない、加熱や消毒でやっつける」こと。
- ・2次感染に注意⇒嘔吐物や便から感染することがあるので、処理はマスクや使い捨て手袋を使ってハイターなどの塩素系消毒剤で消毒すること。



### 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。

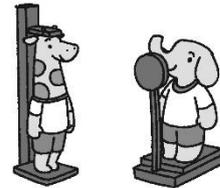
#### 汚物の処理法

- 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



## 1月の身体計測(身長・体重の測定)について

- 15日(月) 2限 3の1      3限 3の2      4限 4の1
- 16日(火) 2限 1の1      3限 1の2      4限 5の1
- 17日(水) 2限 2の1・2の2                      4限 5の2
- 18日(木) 3限 6の1



◎持ち物は体操着(半袖・半ズボン)です。ご準備をお願いいたします。測定期間終了後に結果用紙(定期健康診断の結果)を子どもたちへお渡しします。

## 「地震」のときはサルとダンゴムシ

地震が起こったとき、家の中では家具が倒れてきたり、棚の中身やガラスの破片が散らばったりして、ケガをする危険があります。

地震のときは、まずは自分の身を守ってください。そのために大切な2つの「ポーズ」があります。

#### サルのポーズ

机の下に頭を入れ、机の足を対角線に持ってひざをつきます。

#### ダンゴムシのポーズ

周囲に机がなければ、落ちてきそうな物がない場所で、手で頭を覆って体を小さくします。





ポイントは「頭を守る」こと。覚えておいてくださいね。