

# すくすく12月



ながれやましりつやきたしょうがつこう  
流山市立八木北小学校 ほけんしつ

平成28年12月

平成28年も残すところあとわずかとなりました。今年は全国的に「感染性胃腸炎」や「溶連菌感染症」「マイコプラズマ肺炎」にかかる人が多く、八木北小でも、体調を崩してお休みをする人が増えています。これからは「インフルエンザ」にかかる人も多くなってきます。体調管理には十分気をつけ、元気に新年を迎えましょう。

**咳工チケット**、しますか？ 咳が少しでも出るときはマスクをしましょう！



ゴホゴホ咳をしているのに、マスクをしていない人がたまにいます。  
もし、近くにいる人がゴホゴホしていたらどう思いますか？  
「病気をうつされたらいやだな～」と、誰もが思いますね。  
自分がやられたらいやなことは、しないようにしましょう。



## 冬の健康クイズ

**Q1 「しもやけ」は、なぜできる？**

- ①きつい靴をはくとできる
- ②虫に刺されるとできる
- ③寒さで血管の流れが悪くなるとできる



**Q3 寒さを効果的に防ぐには？**

- ①5枚重ねくらいの厚着をする
- ②清潔な下着を着る
- ③カイロを持っている



**Q6 やけどをしたら、まず、どうする？**

- ①ガーゼでおさえる
- ②シップをはる
- ③水でよく冷やす



いくつ正解しましたか？ 寒い冬も健康に気をつけて元気に過ごそうね！

**クイズの答え** Q1:③ Q2:② Q3:② Q4:① Q5:③ Q6:③

まだまだ注意が必要です！

## 感染性胃腸炎に気をつけて！



千葉県では、ノロウイルス・サポウイルス等による感染性胃腸炎の流行が続いています。感染性胃腸炎の症状がある時は、無理は禁物！完全に良くなるまで、しっかり休養しましょう。



### ◎ふだんから、気をつけること

- ①手洗い…調理前、食事の前、トイレの後は必ず手をよく洗う。
- ②うがい…食べる前、外から帰った後、清掃の後は、しっかりとガラガラうがいをする。
- ③つめを切る…長いつめはバイキンがたまりやすいので、常に短くしておく。
- ④エチケット袋持参…ひとり1枚、必ず持参。＊お道具袋に入れておきましょう
- ⑤体調が悪いときは我慢しない…早めに大人に伝えるようにする。我慢しても良くなりません。体調が良くない時は、調理、給食当番はやらないで！

### ◎かかってしまった時に気をつけること

- ①嘔吐物(吐いた物)、排泄物(下痢便)をさわらない。(片付けは大人にお願いする)
- ②吐き気がしたら、すぐにエチケット袋を用意する。もしも吐く時は、エチケット袋へ。トイレや洗面では吐かないで！(おうちでも、同じです)
- ③かかりつけのお医者さんに診てもらい、しっかり休養する。  
(お医者さんが登校を許可するまでは、学校には登校できません。)



## 冬休みを健康にすごそう！

クリスマスやお正月など楽しいイベントがいっぱいの冬休み。ついでに夜更かししてしまったり、食べ過ぎてしまったりと生活が乱れがちです。羽目を外しすぎないように十分注意して、健康で楽しい冬休みにしましょう。新年開始には、みんな揃って元気に学校に登校しましょう。

### アルコールはダメ！

お酒は20歳を超えるまでは禁止です。大人に勧められてもきつぱりと断りましょう。子どもがお酒を飲むと、脳の成長が悪くなったり、成長が止まってしまう害があります。



### 規則正しい生活をしよう！

お休みの日は、どうしても不規則な生活になります。決まった時間に寝る、起きる、3食きちんと食べるよう心がけましょう。



### おうちの方へ



#### ◎治療・検査を済ませるよう、お願いします。

1学期に行った健康診断の結果、まだ、一度も診てもらっていないお子さんが多数います。18日間もある長い冬休みを利用して、治療や検査を済ませるようにお願いします。治療や検査が終りましたら、報告書の提出をお願いします。（健康の記録に貼付します）

#### ◎ご家庭で不要になったタオルをお譲りください … いつも、ご協力ありがとうございます

使い古したタオルやバスタオル、タオル生地のシーツ等がありましたら、学校にご提供ください。嘔吐物の処理用に、使い捨てのタオルがあると助かります。