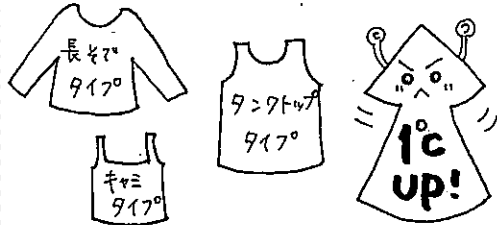


令和6年1月 西秋留小 保健室

1月の保健目標

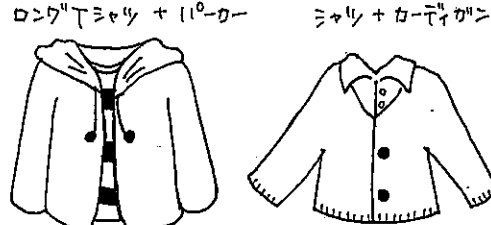
いふく ちょうせつ 衣服の調節をしよう

ちょうせつ 調節その1 はだき 肌着を着る



肌着を着ると、体温が逃げないので1℃くらいあたたかく感じます。平熱が低めの方は必ず肌着を着るようにしましょう！

ちょうせつ 調節その2 かさ 重ね着をする



脱いだり着たりできる服を選んで、気温に合わせて自分で調節しましょう。

ちょうせつ 調節その3 ふんわり 服を着る



ふんわりした服は、体と服の間に空気をためてくれるので、保温効果バツグン！マフラーもふわっと巻くほうがあたたかいですよ。

せいけつしゅうかん 生活習慣でプラスほかほか

ズ たっぷりすいみん ズ……

睡眠不足になると、夜の間に体の機能を回復できず、血液めぐりが悪くなります。

低学年は9時、高学年は10時までの就寝が理想です。たっぷりと睡眠をとって、寒さに強い体を作りましょう。



せいけつしゅうかん 生活習慣でプラスほかほか

し しっかり朝ごはん

冬の朝ごはんは、あたたかいスープや飲み物がおすすめです。

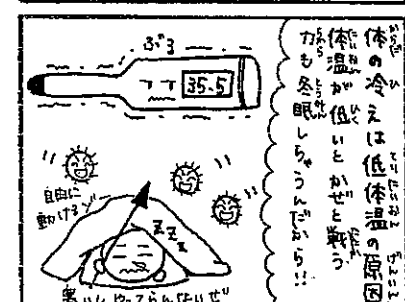
胃があたたまると、体全体がほかほかしてきます。外へ出てほかほかバリアで寒さを感じにくくなります。



西小の健康を守る！
健康戦隊
トモレンジャー



寒い vs ファッション



～生活のリズムをもどそう～

冬休み、「夜は夜更かし、朝は寝坊」という「おそね・おそおき」の生活をしていない人！
生活のリズムをもどしましょう。「早寝・早起き・朝ごはん」。



教室でお友だちが吐いた！おなかのかぜか も！？

うつらないための3つの予防作戦



☆吐いた物には絶対触らない！片付けは先生たちがします。

☆おなかのかぜの一番の予防は「うがい・てあらい」です。外から帰ってきたとき、食事の前は必ず「うがい・てあらい」をするようにしましょうね。

気持ち悪くなってしまったときは、無理せず早めに先生に教えてください。

保護者の皆様

あけましておめでとうございます。旧年中は保健活動にご協力いただき、大変ありがとうございました。今年もよろしくお願いいたします。

学校感染症情報

東京都で流行している感染症（警報基準に達したもの）

- 【咽頭結膜熱】 発熱・咽頭痛・結膜炎などの症状が出ます。
- 【溶連菌感染症】 発熱・咽頭痛・発疹などの症状が出ます。

どちらも学校感染症で、診断された場合は出席停止となります。学校までご連絡ください。

感染性胃腸炎の感染拡大防止のために

感染性胃腸炎（ノロウイルスやアデノウイルス）は嘔吐・下痢などの症状を伴うおなかの風邪です。人から人へ感染し、集団感染することもあります。病院での検査は保険適用ではないため、確定診断が難しいです。医療機関からの「疑い」診断で出席停止として扱いますので、十分回復するまで休養してください。

学校で嘔吐し衣服が汚れてしまった場合、校内での感染拡大を防ぐため、洗わずにビニール袋で密閉して返却させていただきます。ご家庭で、汚れをできるだけ落とした、以下の方法で消毒した後、他のものと分けて洗濯することをお勧めします。

- ・熱湯消毒（85℃以上に2分以上浸す）
- ・塩素系漂白剤（100倍に薄めたものに5～10分浸す）

1月の身体計測について

身体計測が始まります。各学年の日程は以下の通りです。計測は体育着で行います。正確な身長が測れるよう、髪の毛は頭のとっぺんで結ばないように協力をお願いします。

日程	1/10 (水)	1/11 (木)	1/12 (金)	1/15 (月)	1/16 (火)	1/17 (木)
学年	6年	4年	5年	3年	2年	1年

これから1年のうちで最も寒く、乾燥した時期となります。保護者の方も体調に気を付けてお過ごしください。