

# ほけんだより



平成 27 年 12 月 24 日  
横浜市立白根小学校  
保 健 室

今年も残すところ、後 1 週間となりました。まさに「光陰矢のごとし」です。だからこそ「一寸の光陰、軽んずべからず」の気持ちで、一日一日を大切にしていきたいものです。

## 嘔吐、下痢、腹痛を伴う症状の保健室来室者、 欠席者が増えました。

- <最近多い症状について>
- ・胃のあたりのむかつきや痛み
  - ・ゆるめの便
  - ・急な嘔吐が多い
  - ・あまり熱がない場合が多い



◎学校では嘔吐があった場合は、対象のクラスの児童全員が、別教室に移動します。一人の児童の嘔吐が全員にかかります。朝から具合のよくないときは、休むようにしてください。集団感染予防のため塩素系消毒液による消毒を行っています。アルコール消毒ではほとんど効果がないということで、塩素系消毒液（0.1%）を使用し、一定期間消毒をします。

◎予防には、十分な睡眠、バランスのとれた食事、うがい手洗いが効果があります。



## お子さんの健康観察をお願いします。

★普段のお子さんの様子と違い、調子のよくないときは、無理をせず登校をひかえ、必要に応じて医療機関に受診し、ゆっくり休んだ方がよいです。

- <観察する内容>
- ・顔色
  - ・声の調子
  - ・動作のようす
  - ・朝食のようす
  - ・便の状態の確認
  - ・触診による腹痛の部位の確認
  - ・検温や触診による体温の確認

など



お子さんのちょっとした変化がわかるのは、ご家族の方です。お子さんの健康観察をよろしくお願いいたします。

## 冬休みを健康に過ごすために

### 1 夜ふかしをしないようにしましょう。

年の暮れやお正月はどうしても生活が不規則になりがちです。睡眠時間をしっかりにとって体調をくずさないようにしましょう。



### 2 外で元気に遊びましょう。

寒さに負けず外で遊ぶと太陽の紫外線で体の中にビタミンDが取り入れられ骨がじょうぶになります。また昼間からだを動かしていると、夜ぐっすり眠れます。



### 3 3度の食事はバランスよく食べましょう。

お正月など食べすぎに気をつけて、バランスよく適度な量を食べるようにしましょう。



### 4 外から帰ったらうがい手あらいをしましょう。

病気予防にうがいてあらいは食事の前だけでなく、外から帰ったら行ないましょう。



### 5 朝晩歯みがきをていねいにしましょう。

冬休みも毎日の歯みがきをかかさず行いましょう。

