

ほけんだより



平成 28 年 12 月 21 日
横浜市立白根小学校
校長 持丸 隆一
保 健 室

今年も残すところ、後 10 日となりました。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、欠席者が先週は多かったですが、今週に入り落ち着いてきました。

- ＜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。

◎嘔吐・下痢の症状があった場合は、2 日以上欠席されることをお勧めします。翌日登校しても、また具合が悪くなる場合が多いです。



先月に引き続き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。



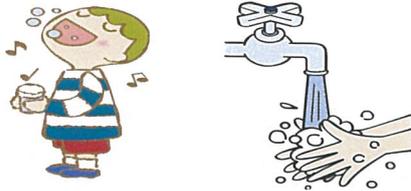
3 3度の食事はバランスよく食べましょう。

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。



手鏡を見て、歯ブラシを歯にあてて
じょうずに優しい力で磨いています。



<12月5日、6日実施された歯科巡回指導より 個別・4・5・6年実施>