

# ほけんだより

1月号

令和5年1月10日 発行

豊小学校 ほけんしつ

新しい年になりました。子どもたちが元気に登校してくる様子を見られて、うれしく思います。今年もみんなが健康で元気に過ごせるといいですね。

## 引き続き 家庭での朝の健康チェックの徹底をよろしくお願いいたします

年が明けて新型コロナウイルス感染症・インフルエンザにかかる人が増えてきています。毎朝、家庭で体温と症状のチェックをし、発熱や風邪症状(せき・のどの痛み・頭痛・だるさなど)がある場合は、無理せず家庭で休養してください。また、家族に症状があるときも無理せず休んでください。

### 体温をはかるときは



## 脳をだましてスイッチON!

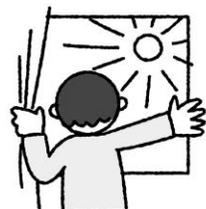
やらなければいけないことがあるのに、なんとなくやる気が出ない…。そんなときは、脳をだまして(錯覚させて)、やる気のスイッチをONにしましょう! 自分の好きな方法でスイッチONしたら、とにかく運動や勉強を始めることが大事です。一度始めてしまえば、その刺激でやる気がドンドン湧いてくるはず。ぜひ試してみてください。



### 自分のやる気スイッチを見つけよう

- ①鏡を見て、「大丈夫!」と笑顔を作る。
- ②姿勢をピンと正して、シャキッとしたポーズをきめる。
- ③元気に体を動かす(体をゆする、踊る)。
- ④やる気が出る「テーマ曲」を聞く。
- ⑤エナジーブレス(深呼吸)をする。

## 寒い冬、健康的に体温をあげてみよう!



朝起きたら、まずは太陽の光をあびて、体内時計をリセット。



しっかり朝食をとって、寝ている間に下がった体温をアップ。



ウォーキングやスクワットなど足を使う運動をする。



シャワーで済ませず、ぬるめのお湯にゆっくりつかる。

感染性胃腸炎が流行しやすい季節です。

腹痛・下痢・吐き気・嘔吐などの胃腸炎が疑われる症状がある場合は、安静にし、病院を受診しましょう。



## 感染性胃腸炎(ノロウイルス)にご注意

ノロウイルスは、感染力が非常に強い(10~100個のごく少量のウイルスでも感染する)のが特徴で、学校などの集団生活の場では、感染者の便や吐物から感染が広がることがあり注意が必要です。

### ノロウイルスの特徴

- 【症状】吐き気、おう吐、下痢、腹痛、微熱
- 【潜伏期間】平均して半日から2日。早く症状があらわれる人もいます。
- 【感染期間はどのくらい?】便の中に病原体が排出されている限り、ほかの穴に感染させる可能性があります。特にノロウイルスの場合は、一度発症し、治った後も2~3週間便の中にウイルスが見つかることもあるので、症状がなくても油断はできません。症状がある場合、家族がかかっている場合は、感染している可能性が高いので念のため家庭で様子を見てください。

嘔吐物の処理法 アルコールは効きません!次亜塩素酸ナトリウム液(ハイターなど)を薄めて使用する。

### 吐物・ふん便の処理方法

道具 使い捨てペーパー(タオル、新聞紙)、使い捨て手袋、マスク、白衣か専用エプロン、ビニール袋(2枚)、塩素系漂白剤、石けん



①手洗いをせついでしっかりと(特にトイレの後)

②ハンカチの貸し借り、タオルの共有をしないといったことも大切です。

### 消毒液の作り方 台所用塩素系漂白剤(5%)を原液とした場合

※塩素系漂白剤は無色ですが、イメージとして青く着色しています。

調理器具や通常のお掃除用 (0.02%)



1杯弱  
1Lのペットボトルに水を入れ、キャップに軽く1杯の漂白剤を加える。

トイレ・浴室など汚染されやすい場所用 (0.1%)



2杯  
500mlのペットボトルに水を入れ、キャップに2杯の漂白剤を加える。

注意: 金属に使用すると腐食する恐れがあるので、10分経ったら水拭きしましょう