



令和5年12月1日
三芳町立三芳小学校
ほけんしつNO. 10

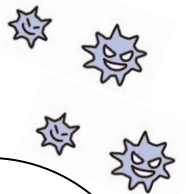
寒い朝はしっかり防寒対策を!



今年例年よりも暖かい日が多く、朝晩と日中の寒暖差のある日々が続いています。三芳小では、寒さや疲れから体調不良を訴える児童も増えてきています。また、登下校時にポケットに手を入れて歩く児童が目立ってきており、安全面からも、学校では指導しています。寒い日には上着や手袋等、防寒できる服装でお子様を送り出していただけたらと思います。新型コロナウイルス感染症のみならず、感染症が流行しやすい時期です。引き続き、手洗いうがいをしっかりと行うようお子様にお声かけをお願いいたします。



予防が大切！ 感染性胃腸炎



感染性胃腸炎とは、細菌やウイルスなどの病原体による感染症で、ウイルス感染による胃腸炎が多く、毎年秋から冬にかけて流行します。

【原因と感染経路】

原因となる病原体：ノロウイルス、ロタウイルス、細菌、寄生虫

感染経路：病原体が付着した手で口に触れることによる感染（接触感染）

汚染された食品を食べることによる感染（経口感染）

【症状】 おう吐、下痢、腹痛、発熱

【潜伏期間】 1～3日程度

【予防】

- ・ トイレの後、調理・食事の前には、石けんと流水でしっかりと手を洗う。
- ・ 便や嘔吐物を処理する時は、使い捨て手袋、マスクを着用し、処理後は手洗いをする。
- ・ カキなどの二枚貝を調理するときは、中心部まで十分に加熱する。

【消毒】 0.1%次亜塩素酸ナトリウム液

- ・ 床が汚染された場合には、ペーパータオル等に消毒液を含ませて拭き、10分ほど放置してから、水拭きで消毒液を拭きとる。（十分に換気をして行う。）

※カーペットなどが汚染された場合には、次亜塩素酸ナトリウム液では色が落ちるため、アルコールを用いて消毒する。ノロウイルスを死滅させるには、アルコールと30秒程度接触させ、表面のたんぱく質を変性させる必要がある。



手洗い・うがい・マスクの着用・咳エチケット・人との距離
引き続き、感染症予防対策をお願いいたします。

12月の保健目標

あんぜん せいかつ
安全に生活しよう!

寒い日が続いていますが、外に出て元気に遊んでい
ますか?風邪に負けない体をつくるため、運動をするこ
とはとても大切です。元気に遊びましょう。

日頃の自分の行動を振り返り、ケガがないように
安全に生活しましょう。

三芳小 けがの発生が多い場所

- 1位: 校庭 (312件)
- 2位: 教室 (244件)
- 3位: 体育館 (65件)
- 4位: 特別教室 (40件)
- 5位: 通学路 (23件)

※4/8から11/24までのけが集計結果

外遊びの約束を守ろう

- コンクリートの上は走らない、遊ばない。
 - 遊具で鬼ごっこをしない。
 - すべり台は一人ずつすべる。すべる方から登らない。
 - シーソーは両側に2人ずつ乗る。(大人数で乗らない)
- 安全に遊ぶことがケガの予防につながります。
意識して生活しましょう!



外でからだを動かして
免疫をアップ!

外で遊んだ後は、必ずせっけんで手洗い・ガラガラ
うがいをしましょう!

風邪に負けない体をつくり、集中して学習に
取り組むために、「早寝・早起き・朝ごはん」を意識
して生活リズムを整えましょう。

残りわずかの2学期も元気に過ごしましょう!

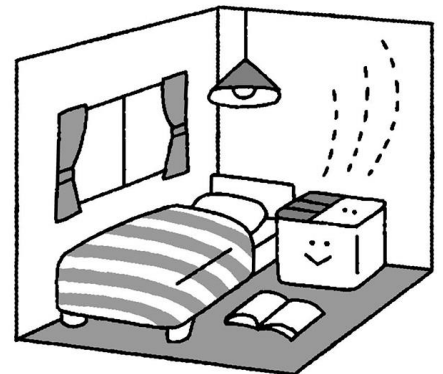
風邪の引き始めに注意!悪化させないために



とにかく休む
(あたたかくして早寝しよう)



しっかり食べて栄養をとる
(ビタミンCがおススメ)



室内を適度な温度・湿度に
(温度21~24°C、湿度60%前後)