



ほけんだより

# すこやか

令和3年1月8日  
熊谷市立玉井小学校

## あけましておめでとございます

今年もよろしくお祈りします。元気に楽しく過ごしましょう。

2021年がスタートしました。皆さんは、1年の目標を立てましたか？どんな目標にも努力を積み重ねることが大切です。その土台になるのは元気な心と体です。今年1年、ケガや事故、病気に気を付けて過ごしましょう。

ね うし とら …「えと」ってなんだろう？  
「ね(ネズミ)」から「い(イノシシ)」まで、12種類の動物で1年ごとにかわっていく「えと」。もともと中国から広まったもので、年を数えるためにわかりやすいように動物をあてはめたことがはじまりとされています。

えとについてのお話として、よく言われるものに、「昔からいる身近な動物なのに、なぜネコが入っていないのか」がありますね。ところが日本以外の国に伝わっているえとでは、ブタやネコが入っているところもあるそうです。今年「うし」年です。十二支の2番目のえとであることから、子(ねずみ)年にまいた種が芽を出して成長する時期とされ、結果につながる道をコツコツと作っていく基礎を積み上げていく時期とされています。

### 引き続き朝の健康観察をお願いします！

1月になり、寒さが一段と厳しくなってきました。インフルエンザ、感染性胃腸炎の流行が本格化する時期です。体調が悪いときは、朝必ず体温を測り、体の様子を詳しく確認してください。また、体調が悪いときは無理せず早めに寝るなど早めに休息をとることで、症状の悪化を防ぎます

次のような症状や様子はありますか？

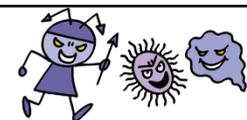
- 発熱
- 頭痛
- 気分不良
- 顔色が悪い
- 腹痛
- 下痢
- 食欲がない
- ボーっとしている



### しっかり刻もう。朝の生活リズム

<p>決まった時間に起床する</p> <p>ゆとりを持って登校できる時間を決めよう</p>	<p>きちんと朝食を食べる</p> <p>1日の生活の基本です！</p> <p>Power Up!</p> <p>朝食を抜くと元気出ないよ</p>	<p>決まった時間に排便をしてみる</p> <p>うんちが出なくてもトイレに座る習慣を！</p>
---	---	--

## 感染性胃腸炎



感染性胃腸炎は、ノロウイルスやロタウイルスが原因の胃腸炎で、数時間前まで元気だったのに、突然顔色が変わり嘔吐が始まるケースが多く見られます。症状が出てから数時間が一番重く、水分を与えても吐いてしまいます。吐き気が治まるまで様子を見て、顔色が戻ってきたら経口補水液などを少量ずつ与えましょう。下痢の症状は、数日前から出る場合もあれば、嘔吐が始まってから出る場合もあります。嘔吐物や便から感染するケースが多いので、早めの処理と消毒が、集団感染の予防につながります。

感染性胃腸炎は出席停止となりますので、病院で感染性胃腸炎と診断を受けたら、学校に連絡をお願いします。※急性胃腸炎は出席停止になりません。



※ノロウイルスにはアルコール消毒は効きません！！

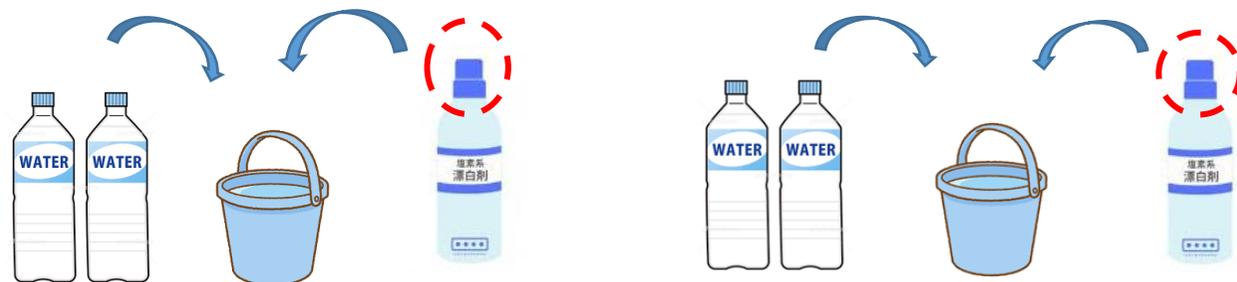
ノロウイルス対策に台所用塩素系漂白剤を用いた消毒液の作り方を紹介します。

## 塩素系漂白剤の作り方

(次亜塩素酸ナトリウム5%のものを用いる場合)

おう吐や下痢便の処理後→漂白剤を0.2%に希釈  
2Lの水に漂白剤容器のキャップ2杯分(40ml)

ドアノブ。衣類等の消毒→漂白剤を0.02%に希釈  
2Lの水にペットボトルのキャップ2杯分(8ml)



### 1月の健康診断の日程について

1月14日(木) 受動喫煙検診 4年生希望者

※2月には全学年、身体測定の実施を予定しております。

