ほけんだより

すこやか

令和４年１月１１日
熊谷市立玉井小学校

あけましておめでとうございます

今年もよろしくお願いします。元気に楽しく過ごしましょう。

2022 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。

2022 年の干支はトラ。「虎に翼」ということわざを知っていますか？強い力がある人にさらに力が加わることを意味し、「鬼に金棒」などと同じ使い方をします。まだまだ油断できない感染症に負けないよう、早寝早起き、手洗い、マスク・・・と「虎に翼」の元気な体を作りましょう。



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せんか？

□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



気を付けよう！冬のケガ

冬は雪が降ったり、暖房器具を使用したりしますね。そこにはケガの危険がひそんでいます。どんなことからケガにつながるのかを知っておき、ケガを予防しましょう。

ポケットから手を出そう

ポケットに手を入れていると、転んだ時にすぐに手が出せず、大ケガをする危険があります。手袋を着用し寒さ対策をしてポケットから手を出しましょう。

凍っている道路に注意しよう

小さな歩幅で足裏全体をつけて歩きましょう。時間に余裕を持ち、「急がず・ゆっくり」行動しましょう。

足下以外の安全も確認しよう

足下ばかり見るのではなく、自動車や歩行者など、周りの安全も確認しましょう。

感染性胃腸炎って何？

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みて、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。



【１月の保健行事】

１月１２日　２年生、３年生、４年１組　身体測定
１月１３日　ゆりひま、５年生、６年生、　身体測定
　　受動喫煙検診(４年生希望者)
１月１４日　１年生、４年２組　身体測定

