



2024年1月号
富士小学校 保健室

2024年になりました。

今年の干支は「甲辰」です。「甲」は生命や物事の始まりという意味を持ち、「甲」が付く年は新しい何かが始まる予感にあふれているということ。また、植物が種から芽を出す時のように強いエネルギーに満ちた年になる、とされています。

みなさんにとってどんな1年になるでしょうね。新しいことに興味が出たり、新しいことをはじめてみたり、新しい自分を発見したり、みなさんのエネルギーになるような毎日であることを願います。今年もよろしくお願ひいたします。

穴あきカルタを直そう!

十二支たちがカルタで遊んでいると、楽しくなった龍が「ポウッ!」
つつい火を吹いてしまいました。
穴が空いてしまったカルタの札に正しい言葉を入れて直しましょう。

この中から選ぼう

朝ごはん	夜ふかしし	月光	いつもと同じ
腹八分目	あいさつをし	外	シャワーで済ませ
とってもゆっくり	日光	手洗いをし	家
湯船につかっ	お菓子	早く寝	お腹いっぱい

朝起きて
気分すっきり
にあたると

起きる時間
休みでも

ごちそうさま
ごちそうも

食べた力
湧いてくる

体ばかばか
寒くても

次の日も元気
夜は

温まる
お風呂は

食事前
バイキンバイバイ

- ポイント
- 朝は太陽の光を浴びましょう
 - 同じ時間に起きると、生活リズムが整います
 - 胃腸が弱らず、健康に過ごせます
 - 起きたばかりだと、体も脳もエネルギーが足りません
 - 思いつき体を動かすと、風邪に負けない体になります
 - 睡眠時間が足りないと、骨や筋肉を作る成長ホルモンが出にくくなります
 - ぬるめのお湯にゆっくりつかると体が温まります
 - 手に付いたウイルスが体の中に入ってしまくと風邪の原因に
- 冬休み明けは生活リズムが崩れがちです。
カルタの札に書いてある事を心がけて生活リズムを整えましょう!

今年度から身体測定は年2回になりました。

毎年1月に行っていた身体測定は、今年度からは行いません。

6年生は卒業の時に「6年間の成長の記録」を渡すので、2月に身長だけ測ります。


測定は2月7日(水)1校時に行います。

災害はいつ起こるか分かりません。
命を守るために知っておきたい3つの「なぜ」。

知っておきたい / 訓練の「なぜ」?


上履きのまま逃げるのはなぜ?

地震 大きな地震が起こると、物が落ちたりガラスが割れたりします。ケガをしないように、靴を履いたまま避難しましょう。




ハンカチを口に当てるのはなぜ?

火事 燃えた物から出る煙には、体によくないガスが入っているの、気分が悪くなったり、逃げ遅れてしまう可能性が。低い姿勢で進むことも覚えておきましょう。



どうして「戻らない」?

避難 もう一度地震が来たり、火が近くまで迫っているかもしれません。ドアが開かなくなったり、逃げられなくなることも。忘れ物をしても絶対に「戻らない」!



感染性胃腸炎ってなに?

原因となるウイルスや細菌

ノロウイルス、ロタウイルス、アデノウイルス、大腸菌、サルモネラ菌、カンピロバクターなど

症状

腹痛、嘔吐、下痢、吐き気、発熱など



秋～冬に流行する病気です。
この冬は、細菌性とウイルス性が同時流行していると言われています。

お子さまが感染性胃腸炎になったら

感染性胃腸炎は、ノロウイルス



などのウイルスや細菌に感染して、腹痛や下痢、嘔吐、発熱などの症状が出ます。嘔吐や下痢の場合は、こまめな水分補給をして、脱水症状に気を付けてください。

また、吐物や便にはウイルスなどが含まれています。家庭内で広げないために、適切な処理と処理後の手洗い・うがいが必要です。

汚物の処理法

- 使い捨てのマスクや手袋を着用します
- 汚れた衣服は100倍に薄めた塩素系漂白剤に5～10分浸し、消毒します。色落ちが気になるものは85℃以上のお湯に2分以上浸します
- 汚れた場所もしっかり消毒します

