



がつころ 12月号

平成 29 年 12 月 4 日

岸和田市立八木北小学校・園

元気な歌声や美しい音色を響かせた音楽会が終わり、今年もあと1ヵ月となりました。1年の締めくくりの時期を元気に過ごせるように、体調には十分気をつけてください。

寒い時こそ、体を動かして体を温めましょう。風邪とたたかう体の力が強くなります。おうちの人忙しい月なので、お手伝いで体を動かすのもいいですね。

がつ ほけんかんけいぎょうじ 12月の保健関係行事

12日(火)…冬の体力作りのための健康診断

提出していただくアンケートや今までの健康診断の結果により、健診が必要な人に受けてもらいます。
◎健診アンケートのめ切は12月5日(火)です。



◆感染性胃腸炎について

感染性胃腸炎の原因として多くみられるノロウイルスやロタウイルスは、便や吐いた物から周りに感染していきます。八木北小学校では今のところ流行は見られませんが、これからの時期が流行のピークです。

ノロウイルスの検査は3～64歳では保険適用外で、病院に行っても検査をしないことが多く、また軽い症状ですむ人もいます。そのため、自分がかかっても気付かないことがあります。自分に症状が出ていなくても

も、ふだんからうつらない・うつさないように気を付けることが、感染性胃腸炎を広めないためにとっても大切です。



●感染性胃腸炎の流行を防ぐために… ご協力ください

- ・おうと物や便などがついた服は、学校で洗わずに、袋に入れて持って帰ってもらっています。おうちで塩素消毒液または熱湯で消毒してください。
- ・学校で嘔吐したときは、他の人に胃腸炎をうつしてしまう可能性を考えて、原則お迎えに来てもらっています。(嫌いなものを食べた直後など、原因が他にあるとわかっているときは除きます)



◆インフルエンザについて

11月30日、「東京でインフルエンザの流行が始まった」と発表がありました。八木北小学校では今シーズンかかった人はまだいませんが、岸和田市内の学校ではインフルエンザにかかる人も少し出てきており、そろそろ本格的な注意が必要です。

流行時期	12月～3月頃がピーク。
注意すべき年齢	子どもがかかりやすく、小さい子どもやお年寄りには症状が重くなりやすいです。
主な症状	症状が急激に出てきます。 38℃以上の発熱、のどの痛み、鼻水、くしゃみ、咳、頭痛、関節痛、筋肉痛などが見られます。
出席停止	症状が出てから(発熱の次の日を1日目として)5日がたち、かつ熱が下がった後、2日がたつまで(幼児については、3日たつまで)出席停止です。



◆かからない・うつさないために 手洗い・うがい!

◎どんなときにしたらいいの?

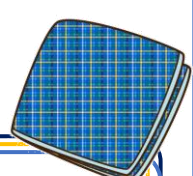
【手洗い】

- ・料理の前
- ・食事の前
- ・病気の人のお世話をした後
- ・トイレに行った後



【手洗い・うがい】

- ・外から帰ったとき



手をぬれたままにすると、ウイルスがつきやすくなります。
きれいなハンカチで手をふこう!

◆寝る前に使っていないかな? ゲーム機・スマホ・パソコン

日が落ちるのが早くなり、家でゲームやスマホ、パソコンを使う時間が増えがちなのはいませんか? これらの画面をずっと見ていると、まばたきの回数が減って目がすごく疲れてしまい、肩こりや頭痛につながったり、ブルーライトという光によって脳が昼だと勘違いしてしまい、ぐっすり眠れなくなったりします。睡眠がしっかりとれないと、心が不安定になることもあります。ゲームは面白いし、ネットはいろんなことを調べられて便利。でも、だからこそ気づかないうちに、体に(時には心にまで)悪影響が出るまで使ってしまうことがあります。

- ①時間を決めて使うこと
- ②寝る1時間前は使わないこと

使いすぎているかな、と心当たりがある人は、この2つを意識してみてくださいね。

