



11月号

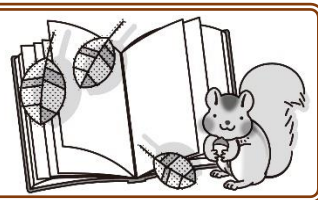
平成 28 年 11 月 2 日

岸和田市立八木北小学校

11月7日は立冬と言って、暦の上では冬の始まる日です。一日の気温の差が大きくなるこの時期は、エネルギーがいつも以上に必要になり、疲れもたまります。八木北小学校でも10月下旬あたりから、疲れからかケガをしたり、体調不良で保健室に来る人が増えています。体調をしっかり整えて、本格的な冬に備えましょう。

11月の保健関係行事

- 10日(木) 歯みがき指導 (3年生)
- 17日(木) 尿検査2次 (6年生)



感染症の季節がやってきます

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・うがい】
- 外から帰ったとき
- 【手洗い】
- 料理の前
 - 食事の前
 - 病気の人の世話をした後
 - トイレに行った後

カゼ予防で大切なのは?



感染性胃腸炎について (寒い時期に流行します)

	ノロウイルス	ロタウイルス
流行時期	11月～2月頃がピーク。	3月から5月にかけて増加。
注意すべき年れい	年れい問わずかかります。特に小さい子どもやお年寄り、おうと物をのどにつまらせることがあるので注意。	0～6才の乳幼児がかかりやすく、重症化しやすいです。
主な症状	多くは突然のおうとから始まります。はき気、おうと、げり、腹痛が主な症状で、発熱は軽度です。	水のような白い便のげりや、おうとをくり返すのが特徴。ほかに発熱、お腹の不快感、腹痛など。
出席停止	条件によっては出席停止が必要となります。お医者さんの指示にしたがってください。	

おうと物などで汚れた服について

おうと物や便などにノロウイルスなどが含まれている場合、学校の水道で洗うと、下水管などを通して他の人に感染する可能性があります。そのため、汚れた服は学校で洗わずに、袋に入れて持ち帰ってもらっています。ご家庭で、塩素消毒液または熱湯での消毒をお願いします。

たくさんかんで食べると たくさん良いことがあるよ!

<p>おいしく食べられる</p> <p>舌が刺激されて、味わう力が発達するといわれています。</p>	<p>消化を助ける</p> <p>だ液がたくさん出て、食べ物の消化がしやすくなります。</p>	<p>食べすぎを防ぐ</p> <p>脳に「お腹がいっぱいだよ」という信号が送られます。</p>
<p>脳を刺激する</p> <p>脳の発達を助けたり、脳の働きを高めたりします。</p>	<p>表情ゆたかに</p> <p>顔の筋肉がきたえられ、生き生きとした表情になります。</p>	<p>何回ぐらかめばいいの?</p> <p>「ひとくち30回」を目標にしましょう。数えながらかんで食べているうちに、だんだんかむことが身についてきます。</p>