

# ほけんだより 1月

横浜市立川和小学校  
2022年1月14日発行  
校長 菊原 政臣  
養護教諭 実川 奈々



あけましておめでとうございます  
今年もよろしくお祈りします



新しい一年がスタートしました。冬休みは元気に過ごせたでしょうか。今月は雪が積もったり、冷たい雨が降ったりと、寒さの厳しい月ですね。寒さ対策をばっちりして、健康に冬を乗り切りましょう！

## 食中毒・感染性胃腸炎に注意！

今神奈川県には「ノロウイルス食中毒警戒情報」というものがだされています。おなかをこわして、吐いてしまったり、下痢をしていたりする人が増えてきています。注意しましょうね。というお知らせです。(2021年12月6日から2022年3月31日までがその期間になっています。)

食中毒・感染性胃腸炎にならないようにするには、せっけんを使った丁寧な手洗いが効果的です。アルコール消毒は食中毒・感染性胃腸炎予防にはあまり効果がないといわれています。

特に、お年寄りや小さな赤ちゃんがかかると入院が必要になるほどひどく重症化することがあるので家族みんなで丁寧な手洗いをして、感染しないように気を付けましょう。

## さあ、みんなで手をあらおう!!



SARAYA



## 必ず登校前の健康観察をしましょう



前日の夜や朝起きてからの体調はどうでしょうか。吐き気や頭痛腹痛などがある場合は少し様子を見て、登校できるかどうかおうちの人と相談しましょう。

### ★おうちの方へ★

医療機関で処方されたお薬・市販薬は用法容量を守って使用してください。特に解熱剤においては、服用後解熱はしますが、発熱による体力消耗の回復のため安静が必要とされています。解熱剤を服用したのちの登校は極力お控えいただくようよろしくお願いいたします。



## 花粉アレルギーなどの対応は早めにしましょう



もうすぐ花粉が飛び始める季節がやってきますね。鼻水くしゃみ、目のかゆみ、ぼーっとするなどの症状が出てしまう人が多くいます。学校での勉強に集中できなくなってしまうので、おうちの人とかかりつけの病院で見てもらいましょう。

## 規則正しい生活をしましょう

食事(ごはん)・休養(リラックス)・睡眠(ねる)のバランスがとれた生活をしましょう。生活リズムが崩れると、なんだかイライラ・モヤモヤする気持ちになります。お友達の何気ない一言にカチンときてトラブルになったり、ぼーっとして体がうまく動かずけがをしやすくなったり何一ついいことはありません。自分の生活を振り返ってみましょう。