

ほけんだより



平成29年12月20日

横浜市立中村小学校

保健室



ふゆやす げんき 冬休みも元気にすごしましょう



いよいよ冬休みが始まります。冬休みは、食べ過ぎや夜更かしなどにより生活リズムが乱れやすく、体調を崩しやすくなります。

また、この時期はインフルエンザや感染性胃腸炎などの流行も心配されます。生活リズムを整えて、元気に冬休みを過ごしてくださいね。

生活リズムを
乱さないようにしよう



すききらいせず
バランスよく食べよう



きちんと歯をみがこう



お手伝いなどで
からだを動かそう

ふゆやすみのけんこう

食べすぎの
飲みすぎに注意



かぜの予防をしよう



おうちの方へ ノロウイルス感染症 おう吐物の処理の仕方

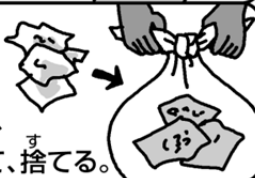
1 処理の前にマスクや手袋、エプロン(できればゴーグル)をつける。



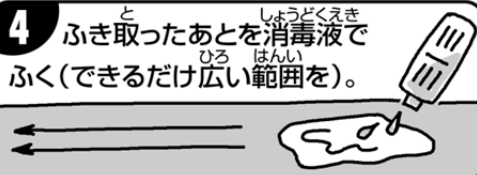
2 おう吐物をペーパータオルなどで、きれいにふき取る。



3 ふき取ったペーパータオルはビニール袋に入れ、口をきつくしばって、捨てる。



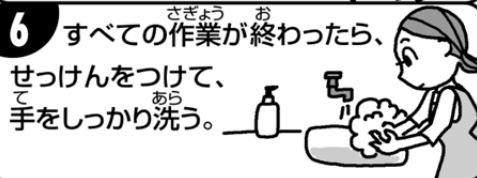
4 ふき取ったあとを消毒液でふく(できるだけ広い範囲を)。



5 使った手袋なども③と同様にして捨てる。



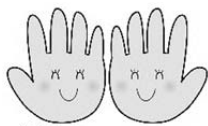
6 すべての作業が終わったら、せっけんをつけて、手をしっかり洗う。



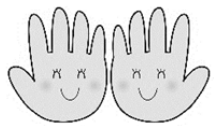
● 消毒液の作り方 ●



500 mlの空のペットボトルには半分くらい水を入れ、家庭用の塩素系漂白剤を10ml入れて、さらに水を加えて500 mlにし、フタをしてからよくまぜます。



てあら きょうかしゅうかん すみずみ手洗い強化週間です



今週は、すみずみ手洗い強化週間です。クラスでは、積極的に声

をかけあいながら手を洗う様子が見られます。

感染症が流行するこの季節、自分でできる効果的な予防法は、手洗い・うがいです。かぜをよせつけない体にするために、ご家庭でもぜひ、話題にさせていただけたらと思います。



『雪（ゆきやこんこ）』のメロディで
歌いながら洗ってみよう

中村小学校では、『雪（ゆきやこんこ）』のメロディで
手洗いをしています、参考にしてください。

①手のひらきゅっきゅ♪

右けんをしっかり
泡立ってます

②手の指きゅっきゅ♪

手の指の間を
洗います

③手の甲手の甲♪

両手の甲を
洗います

④爪も爪も♪

両手の爪の間を
洗います

⑤親指小指♪

親指と小指を反対側
の手でつかんで
回しながら洗います

⑥親指小指♪

親指と小指を反対側
の手でつかんで
回しながら洗います

⑦手首手首で♪

手首をつかんで
回しながら洗います

⑧きれいな手♪

きれいなハンカチ
で拭きましょう

冬休み明けの行事予定

1月15日（月）

身体計測（3.4組、低学年）

1月16日（火）

身体計測（高学年）



希望者を対象に、視力・色覚検査を行っています。結果のお知らせは、受診者全員にお渡します。

受診が勧められていて、未受診の場合には、早めに眼科を受診されることをお勧めします。

ご不明な点がございましたら、養護教諭にお尋ねください。

