

ほけんだより 1月号

令和7年1月
墨田区立言問小学校
校長 中嶋 保徳
保健室

2025年が始まりました。新しい年を迎え、今年はどんなことにチャレンジしていくか、何を頑張ってみようかワクワクしながら考えている頃かと思います。何をすることも健康が一番、今年も笑顔と元気であふれる1年になりますように。

今年もどうぞよろしくお願いいたします。

1月のほけん行事

9日(木) 発育測定開始・・・身長と体重の測定です。身長が測りにくくなるので、当日は頭頂部で髪の毛を結んだり、編み込みしたりしないようにお願いいたします。服装は体育着で測定します。測定結果は年度末の通知表と一緒に配付します。ご確認の上、そのままご家庭で保管してください。

9日(木) 2年 10日(金) 3年 14日(火) 1年4年
15日(水) 5年6年

★測定時の保健の話

低学年：紙芝居「ほねほね・・・ほ！」好き嫌いしないで食べて、たくさん体を動かして、たくさん寝ると骨が丈夫になるよ！

中学年：すり傷はどのようにして治るのかな？体の中のお医者さん、「自然治癒力」を高めよう。

高学年：骨の役割を知り、運動睡眠食事で骨コツ貯金をしよう。

24日(金) 色覚検査(4年の検査希望者)・・・希望調査を1月9日に配付しますので、1月16日までに提出をお願いします。検査は個別に行います。検査結果は封入して検査を受けた人全員に配付します。

ノロウイルスによる感染性胃腸炎に注意！

感染性胃腸炎はノロウイルスを主な原因とする冬季に流行する胃腸炎です。感染力が非常に強く、少量のウイルスでも口から体内に入ることによって感染します。感染後24～48時間で、吐き気、おう吐、腹痛、下痢、発熱などの症状が現れます。症状が出たら、医療機関を受診し、脱水に気を付けながら安静にしてゆっくり休むことが大切です。また、回復期には消化のよい食事をするようにしましょう。

予防するためには、石けんで手洗いすることがとても大切です。アルコール系手指消毒液は効果がないと言われています。また、感染した人のおう吐物やふん便を介して他の人へ感染が広がることがあるので、おう吐物などは正しく処理することが二次感染を防ぐことにつながります。どうぞお気を付けください。

おう吐物の処理の仕方

- 1 処理を始める前に手袋、マスクを着用し、換気のために窓を開けましょう。
- 2 ペーパータオルや布で静かに拭き取る。
※拭き取ったものはビニール袋に密閉し廃棄しましょう。できれば0.1%消毒液を染み込む程度入れるとよい。
- 3 おう吐物により汚れた場所を0.1%消毒液で浸した布等で覆う。
- 4 10分ほどおいたら水拭きをする。
- 5 処理後は石けんで丁寧に手洗いをしましょう



※0.1%消毒液の作り方
500mlのペットボトルに水を半分ぐらい入れ、家庭用塩素系漂白剤をペットボトルのキャップ2杯入れます。最後に水を加えて500mlとします。

1月の掲示板

12月の児童保健給食委員会で「けんこうおみくじ」を作成しました。保健室前の掲示板に掲示していますので、1カ所好きなところを選んで、あみだくじをやってみてください！大吉が出るでしょうか！！

