

ほけんだより12がつ

【家庭数配付】
令和5年12月
新座市立西堀小学校

今年も残すところあとわずかとなりました。いろいろなことがあった1年ですが、心と体の調子はどうだったでしょうか。

元気だった人も、調子をくずしてしまった人も、「元気に過ごせたわけ」「体調をくずしてしまったわけ」をふりかえてみてください。「習い事、遊びが忙しいから」「痛みや異常を感じないから」といって、健康診断の結果から『受診のおしらせ』を受け取ったまま後回しにしているませんか？早く受診すれば、軽いうちに、早く治療を終わらせることができます。



冬休み中も規則正しい生活を意識しましょう

みなさんご存じの通り、インフルエンザを中心に、咽頭結膜熱や溶連菌感染症が全国的に流行しています。またこの時期流行する感染性胃腸炎にも注意が必要です。

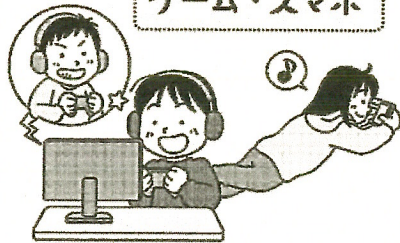
これから本格的な冬に向けて気温が下がることが予想されます。寒さや体温の低下は、免疫力も下がりがちです。冬休みは、年末年始をはさんで、クリスマスや年越し、お正月といった楽しい行事がたくさんあります。体調を崩してずっと寝込んでいた…なんて残念なことにならないように、睡眠や食事、適度に体を動かすなど、健康に気をつけて充実した冬休みを過ごしてください。

#冬休みだよ！

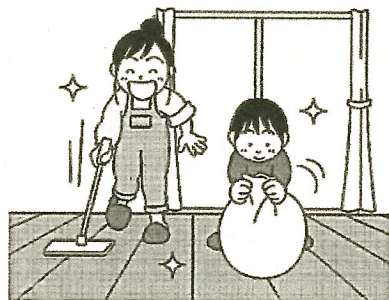
がまんの毎日にストレスもたまり…
こんな1日があってもいいけど

毎日は
ダメだよ!!

だらだら
ゲーム・スマホ



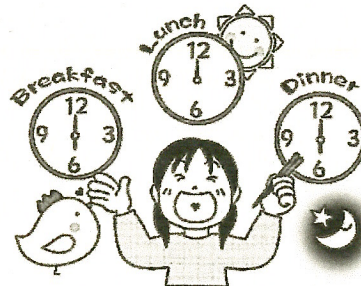
カラダも動かす



だらだらバクバク



3食しっかり食べる



ひたすら
ゴロゴロ



夜にしっかり寝る！



感染性胃腸炎の予防について

(新座市教育委員会通知より)

例年冬季に流行するウイルス性疾患に、感染性胃腸炎があります。
ご家庭でもご留意いただき、感染予防に努めていただくようお願いします。



潜伏期間：1～2日

主な症状：嘔吐・下痢。まれに発熱や頭痛、全身倦怠感。

※便中に多くのウイルスが排出されており、吐物の感染力も強く、乾燥して空気感染が発生することもある。

- ・外出後の手洗い、うがいを徹底し、特に食事の前やトイレの後には、十分手を洗う。
- ・魚介類を中心に、食品衛生に注意し、十分な加熱処理を行う。
- ・嘔吐物を処理する際は、使い捨て手袋、マスク、エプロン等を着用し、次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤）で浸すように拭いた後、水拭きをする。
- ・使用済みのペーパータオルや雑巾は、ビニール袋に密閉して廃棄する。

○体調不良が認められた場合、早めに医療機関を受診してください。

○感染性胃腸炎と診断された場合は、速やかに学校へ連絡をお願いします。

→病状により学校医その他の医師において、感染のおそれがないと認めるまで「出席停止」になります。

保健室からのおしらせ

★冬休み中に
受診をお願いします！★

定期健康診断の結果、受診が必要と診断され、まだ受診していない人にお知らせを配布しています。

お子さんにとって、必要な検査・診察です。冬休みは忙しい家庭も多いかと思いますが、お子さんの健康のために、早期の受診をお願いします。

「健康の記録」の様式と名称の変更について

学期末に「健康の記録」（身長・体重の結果）を通知表と一緒に配付していますが、校務支援システムの変更に伴い、健康の記録の様式と名称が変更されました。新しい名称は「発育のようす」となります。また、システム上、昨年度までの記録が反映されていないのでご了承ください。よろしくお願いいたします。

