

1月ほけんだより

平成28年1月

神島田小

こんげつ 今月のほけんもくひょう

くうき 空気のいれかえをしよう



あけましておめでとうございます。冬休みは、楽しく元気にすごせましたか？夜ふかししたり、食べ過ぎたり、運動不足になったりと、生活のリズムはみだれがちになつてはいませんか？

そんな人は、早く規則正しい生活にもどるよう心がけて、心身ともに健康な生活をおくりましょう。

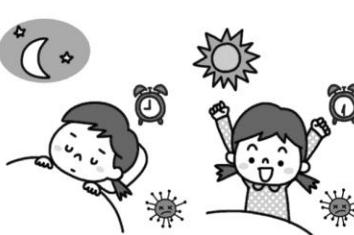
ほんかくてき 本格的なインフルエンザの流行期にはいります！

かぜやインフルエンザのウイルスに負けないようにしっかり予防をしましょう。

かぜのウイルスがいやがるのはどんなんこと？



- すきらいしないで何でも食べる



- 夜ふかししないで早ね早起きをする



- ゴロゴロしないで運動をする



- 手洗い・うがいをしっかりやる



- こまめに部屋の空気を入れかえる

ウイルスがいやがることをたくさんやって、
かぜを予防しよう！



インフルエンザは出席停止になります。

熱が下がったからといってすぐ登校はできません。発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで登校できません。発症日は〇日と数えます。解熱してもまだウイルスは体内に残っていて、人に感染させる可能性があります。

十分休養し、おともだちにも感染させないようにしましょう。



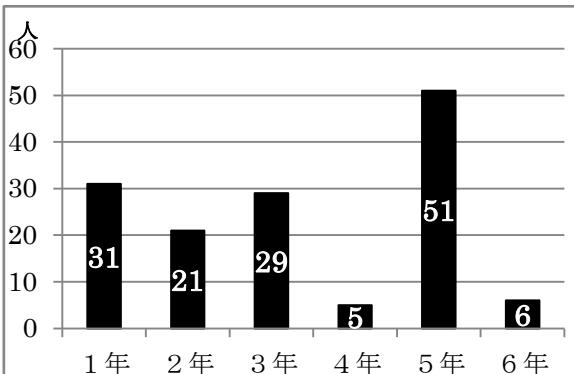


冬の食中毒／ノロウイルスにも気をつけて！

食中毒は、夏におきるものと思っていたら大まちがい。寒い冬にも多くの食中毒があります。ノロウイルスによる食中毒は、はきけ・げり・腹痛のほか発熱、頭痛もともない、かぜの症状にもなっています。ちょうどかぜの流行る時期なので、まぎらわしいです。予防には、なんといっても手あらいです。食事前やトイレの後には、特にしっかり手をあらいましょう。また、疑いのある人は、早めに受診しましょう。

12月ほけんしつのようす

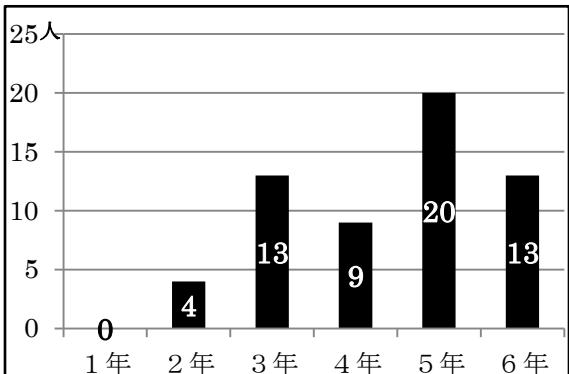
<ほけんしつでてあてしたけが 143 人>



教室やろうかを走ったり、あはれたりしてけがをする人が多いからず多くいます。寒くなると、外で遊ばずに教室やろうかでおにごっこや戦いごっこなどをして、思ひぬ大けがになることがあります。寒さに負けず、外で元気よく遊びましょう。室内では絶対あはれないようにしましょう。



<病気でほけんしつへきた人 59 人>



・インフルエンザの人はまだいませんでしたが、寒い持ち悪い、お腹が痛いなど、胃腸かぜの人が多くみられました。これらはインフルエンザ、胃腸かぜ、どちらも流行的季節です。

規則正しい生活に心がけるとともにうがい・手洗いをしっかりして、予防しましょう。



1月11日（月）～17日（日）は、ノーテレビ・ノーゲーム週間です。

12月の学校保健委員会や保健集会では、ゲームをやりすぎると、脳の前頭前野というところの働きがどんどん悪くなることを勉強しました。

ゲーム脳になると……

1勉強に集中できない。 2すぐ切れる。 3落ち着きがない。

4わけもなくそわそわする。 5無口になり、あまり笑わなくなる。

などの心や体に悪いことが起きてくるといわれています。特に脳が発達している子どもの時ほど、影響を受けやすいのです。みなさんもゲーム脳にならないようゲームのやりすぎに気をつけ、元気な脳をつくってください。



