

ほけだより 12月

大阪市立岸里小学校 平成29年12月6日(水) 保健室No.9



12月の保健目標

外で元気に遊ぼう!



よい姿勢チャレンジ週間(11/13~17) まとめ

2017年最後の月がやってきました。12月22日は1年で1番日が短い「冬至」です。冬至には「ん」のつくものを食べると幸運が呼びこめるといわれています。にんじん、なんきん、だいこんなど「ん」のつく食べ物には栄養がたくさんあります。

栄養と幸運をたくさんとりこんで残りの2学期も最後まで元気にすごしましょう。



ノロウイルスの感染性胃腸炎に注意!

ノロウイルスは12月~1月に流行のピークをむかえます。ノロウイルスは人にうつる力がとても強いのが特徴です。おう吐、腹痛、下痢などの症状があったら、ノロウイルスによる感染性胃腸炎かもしれません。はやめに病院へ行って、お医者さんにみてもらいましょう



①手洗い・うがいをする

食事前やトイレのあとには、石けんでしっかり手を洗いましょう。

②タオルやハンカチの貸し借りはしない

ハンカチについたノロウイルスからうつることもあります。

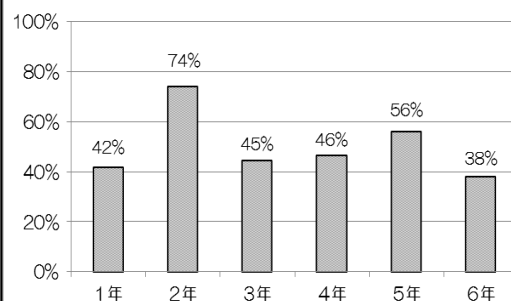
自分の手は自分のハンカチでふきましょう。

③吐いたときや下痢でトイレをよごしたらすぐに先生に知らせる

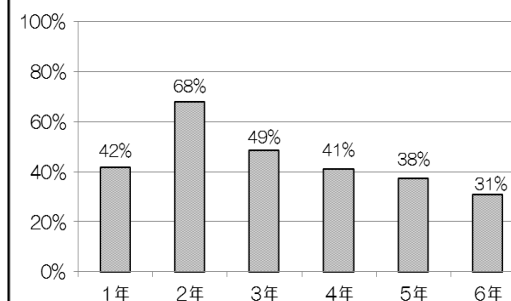
ノロウイルスは、専用の消毒液ですぐに消毒しないとダメです。もし、近くの人や先生が吐いてしまったら、おう吐物などにはさわらず、すぐに近くの先生に知らせましょう。

予防しよう!

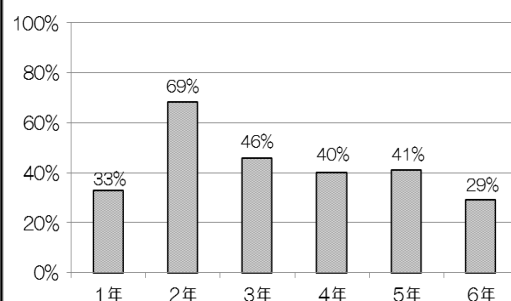
せすじが、のびていましたか?



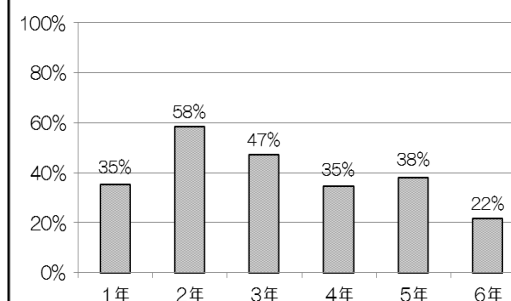
つくえやいすに
もたれずすわっていましたか?



足をのびしたり、くんだりせず両足の
うらが、ゆかについていましたか?



がくしゅう中は、ずっとよいしせいで
すごしましたか?



11月のよい姿勢チャレンジ週間の集計結果がでました。1週間、自分の姿勢をふりかえてみてどうでしたか? 11月は6月よりもよくできていた人がへっていました。よい姿勢でいると心も体も元気になります。2月のよい姿勢チャレンジ週間では今よりもっとよい姿勢ですごせるように、毎日の学習のなかで姿勢にきをつけてすごせるようにしましょうね。