

保健だより冬休み

2016年12月21日
大阪市立住吉中学校

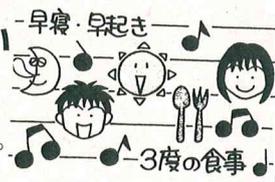
2016年もあと残りわずかになりましたね。今年はオリンピックがあり、とても日本中が盛り上がったのではないのでしょうか。みなさんも今年を振り返って、「楽しいこと」「よいこと」「うれしいこと」を書いてみましょう。きっと来年のエネルギーとなることでしょう。

一番楽しかったこと	
一番良かったこと	
一番うれしかったこと	

冬休みの健康管理

●生活リズムを崩さない

- ・早寝早起きを心がけよう。
- ・朝・昼・夜の食事をとる。
- ・食後の歯磨きをする。
- ・毎日排便する。



●病気やけかに気をつける

- ・感染性胃腸炎や、インフルエンザに気をつける。
- ・やけどに気をつける。
- ・交通事故に気をつける。
- ・外出する時は、家族に出かける場所や帰宅時間を伝える。

●毎日適度な運動を心がける

- ・家の中でゴロゴロばかりしない。
- ・大掃除を手伝う。
- ・ウォーキングなど毎日運動する。



●病気の治療をする

- ・健康診断の結果、受診を勧められた人は、この冬休みに診てもらってください。
- ・受診したら報告書を保健室に提出してください。



●お酒やたばこには絶対手を出さない

お酒やたばこは未成年には禁止されています。

発育・発達途中のみなさんには体への悪影響が強いです。誰に誘われてもきっぱり断りましょう。



感染性胃腸炎に注意!

12月に入ってから感染性胃腸炎が流行しています。注意が必要です。

[主な症状] 嘔吐・下痢・腹痛・発熱

[潜伏期間] 24時間～48時間

[感染経路] ☆生カキ等の二枚貝の生食や加熱不足の貝料理

☆ノロウイルスに汚染された食品、飲料水

☆手指、器具からの二次汚染

☆嘔吐物、便等を介した人から人への感染

[予防] ☆トイレの後や食事前には手洗いをする ☆カキなどの二枚貝の生食は避ける

☆嘔吐物等で汚れたところは塩素系消毒液で消毒する

[嘔吐物処理] ①使い捨て手袋、マスクをつける。

②嘔吐物を新聞紙やペーパータオルで覆い塩素系消毒液をかけてからふき取る。

③さらに塩素系消毒液を浸したペーパータオルでふく。

④よく手を洗う。