

ほけんだより

令和7年 冬休み特別号
下作延小学校 保健室



明日から、子どもたちが楽しみにしている冬休みが始まります。この時期は、インフルエンザや感染性胃腸炎などの病気が流行しやすくなります。年末年始で生活リズムが崩れやすい時期でもありますので、手洗いうがい・十分な休養など日常生活の中で心がけていただければと思います。冬休み明けに子どもたちの元気な姿に会えることを楽しみにしています。

お子さまが**感染性胃腸炎**になったら

感染性胃腸炎は、ノロウイルスなどのウイルスや細菌に感染して、腹痛や下痢、嘔吐、発熱などの症状が出ます。嘔吐や下痢の場合は、こまめな水分補給をして、脱水症状に気を付けてください。

また、吐物や便にはウイルスなどが含まれています。家庭内で広げないために、適切な処理と処理後の手洗い・うがいが必要です。

汚物の処理法

- 使い捨てのマスクや手袋を着用します
- 汚れた衣服は100倍に薄めた塩素系漂白剤に5～10分浸し、消毒します。色落ちが気になるものは85℃以上のお湯に2分以上浸します
- 汚れた場所もしっかり消毒します



出典：日本学校保健研修社健、出町書房

おなか元気教室を行いました！

12月9日（火）に今年度の拡大学校保健委員会として「おなか元気教室」を行いました。神奈川県東部ヤクルト株式会社より山本さんにお越しいただき、5年生と6年生を対象に、おなかの健康の大切さについてお話をいただきました。おなかを元気に保つためには、「早寝・早起き・朝ごはん朝うんち」が大切であることを教えていただきました。小腸や大腸の長さを実際に見たり、おなかの菌の重さを感じたりしながら、興味津々に取り組む様子が見られました。



歯みがき教室を行いました！

12月11日（木）に、学校医の三浦先生、いとう歯科医院の伊藤先生、3名の歯科衛生士さんにお越しいただき、5年生を対象に、歯みがき教室を行いました。クロームブックを使って、自分の歯を観察したり、歯みがきの方法について教えてもらったりする中で、歯の健康を真剣に考える様子が見られました。



授業の終わりには、今年度で学校医を退任される三浦先生へ、5年生が代表して感謝の気持ちを伝えました。三浦先生には、約30年間、下作延小学校の子どもたちの健康を見守っていただき、長年にわたり温かいご支援をいただきました。子どもたちにとっても、感謝の気持ちを改めて感じる大切な時間になりました。

