



12月 ほけんだより

平成24年12月号 名和小学校 保健室

12月に入り寒い日が続きますが、1年を元気に締めくくりましょう！

★ノロウイルスに注意！

新聞紙上によると・・・ノロウイルスによる感染性胃腸炎及び食中毒が、本年度は、流行の兆しをみせているようです。過去10年で最も流行した2006年に次ぐペースで患者が増えており、特に関西・九州で多くなっているようです。尼崎市内の小学校でも罹患の報告があり、名和小でも、9人が出席停止となりました。ノロウイルスはおもに手指や食品などを介して、口から体内にはいる経口感染です。★感染力が強いので家族に感染者がでると、次々に感染するケースがあります。(乳幼児→児童→生徒→保護者方の順に) 食事の前・トイレの後は必ず石けんで手洗いして予防しましょう。

おう吐物や便の処理等、いざという時に慌てないためにも11月に配布した「ほけんだよりノロウイルス号」をよく読んで参考にしてください。(必要な時は保健室まで)

*出席停止となりますので、必ず学校に連絡をしてください。

★インフルエンザの予防

かぜ・インフルエンザの原因になるウイルスは200種類以上あり、かぜはウイルスで区別しませんが、インフルエンザはウイルスの種類によってA香港型・B型というように区別します。主に1月～3月にかけて流行し、学校内でもうつりやすくなりますので、今のうちから注意して予防しましょう。



基本は ・てあらい
・うがい



・すききらいしないで、よくかんで食べる



ひとごみにはできるだけいかない

・はやね・はやおき (ぐっすりねむる)



部屋の空気をいれかえる
乾燥しないようにする



そとにでるときなどマスクをする



からだを動かしてよくあそぶ



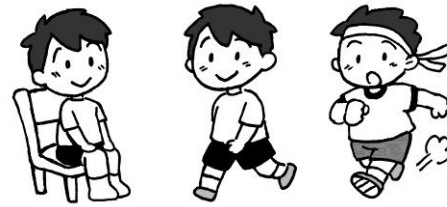
★寒さに負けずに「マラソン」がんばってます！

11月21日(水)～12月7日(金)

1・3・5年→(水)(金) 2・4・6年→(火)(木)

登校して、準備を済ませ8:25～音楽にあわせ「耐寒マラソン」をしています。子どもたちは、とてもパワフルに走ります。いつもの学校生活とちがいマラソンをするためのエネルギーが必要となります。

運動の時の食事
エネルギー量の
バランスが大切です



*教室で座って勉強しているとき、歩いているとき、走っているとき、それぞれ消費するエネルギーがちがいます。朝のマラソンにエネルギーを使うぶん朝ごはんは、いつもよりたっぷり食べ、内容も体をつくるためのたんぱく質をとりいれてください。給食を食べ始める12時40分ごろまで

エネルギー切れにならないためにも、よろしくをお願いします。

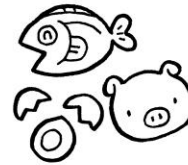
*スポーツは体の成長を助け、筋肉や骨が丈夫になり、肺や心臓の働きを高め、生活リズムをととのえます。

*元気いつぱいでも・・・体操服、赤白帽子などの準備を忘れると走れません！前日におうちで確認しましょう。

体をつくる

たんぱく質

筋肉や血、骨格などをつくる大切な栄養素がたんぱく質です。たんぱく質はアミノ酸として体内で吸収されて各組織に送られ、体をつくるもとになります。たんぱく質は肉・魚介・卵・豆腐・牛乳・乳製品などに多く含まれていますので、いろいろな食品からとるように心がけてみましょう。

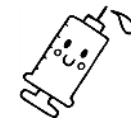


★インフルエンザの予防接種を！

名和小では、現在インフルエンザでお休みしている人はいません。流行する前に体調の良いときに予防接種を受けるようお勧めします。

もし罹っても・・・軽くすむようです。

児童は2回・大人は1回接種です。



★歯の健康相談の開催について

尼崎市医師会による歯の健康相談が12月24日に開催されます。

個別無料相談です。希望者は、直接会場へ。

(詳しくは、ほけんだよりのうら面をごらんください。)

