

# ほけんだより

R. 1. 12. 4 横瀬小保健室 NO. 11

11月は手足口病（感染症）にかかった児童が9名もいました。また、感染性胃腸炎や溶連菌感染症、マイコプラズマ肺炎になった人もいました。

## 学校感染症になった時は・・・

まず医療機関へ受診し「感染症だ（疑いも含む）」と言われたら、すぐに学校へ連絡してください。学校では、「連絡があった日から」出席停止とします。感染症の種類によって出席停止の日にちの基準が違います。まずは、かかりつけの医師の指示に従ってください。

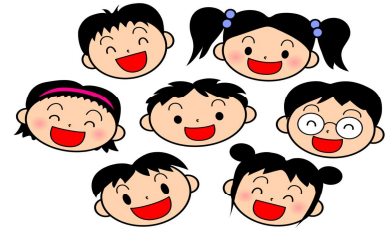
これからの季節は、インフルエンザにも注意して生活しましょう！

急に高い熱が出たり、急に体がだるくなってきたり・・・そんな時は、早めに病院へ行って診てもらいましょう。

## まずは、規則正しい生活を心がけましょう！！

- 夜おそくまで起きている
- ⇒ 朝、なかなか起きられない
- ⇒ 朝食を食べない
- ⇒ 学校へ行ってもだるい
- ⇒ 疲れる
- ⇒ インフルエンザなどの病気にかかりやすくなる！

秩父市内では、インフルエンザにかかった児童も出てきているようです。



## 3年生の保護者の方へ

### 「おなか元気教室」のお知らせです！！

★日にち 令和元年 12月 5日（木）

- ★場所 横瀬小学校 コンピューター室
- ★時間 2校時（9：40～10：25）
- ★指導者 「ヤクルト おなか健康プロジェクト」より
- ★内容 「早ね・早起き・朝ごはん・朝うんち」をテーマに、おなか（腸）の働きと大切さ、そしていうんちを出すための生活習慣についてわかりやすくお伝えします。

保護者の方もお気軽にご参加ください。



～親子で考えよう～

## 「早ね早あき朝ごはん」標語 結果発表～！！

ご協力ありがとうございました！！

「早ね早起き朝ごはん」や「朝うんち」「ノーメディア」「外あそび」の大切さを伝える作品を募集したところ、季節感たっぷり、ユーモアあふれる作品がたくさんよせられました。

## 12作品を優秀作品として選ばせていただきました！！

- 1月 元気よく 季節に負けず 外遊び
- 2月 早起きで 令和の朝も 元気よく
- 3月 早くねて 次の日の朝 パワー全開
- 4月 スイッチON！ 元気の源 朝ごはん
- 5月 朝うんち 今日もスッキリ いい気持
- 6月 話し合い 家族で決めよう ゲームの時間
- 7月 外遊び みんなさそって おにごっこ
- 8月 朝起きて ラジオ体操 ワンツースリー
- 9月 朝ごはん 欠かさず食べて 1日元気
- 10月 朝うんち 一日すっきり すごそうよ
- 11月 テレビ消し 秋の夜長に 読書しよう
- 12月 早寝して 今年も来るかな サンタさん



今後は、児童保健委員会でカレンダーづくりをすすめ、各クラスに掲示する予定です。どんなカレンダーになるか楽しみにしてくださいね！

## お茶うがいのお知らせ

・・・お家の方へ

11月号ほけんだよりでお知らせしましたが、インフルエンザ予防として「お茶うがい」が始まりました。お茶でうがいの後、お茶を飲んで水分補給し乾燥からのどを守ることが大切です。

水筒の中のお茶の種類ですが、「緑茶」としましたが「紅茶・ウーロン茶・ほうじ茶」でも大丈夫です。どれも、かぜ予防となるカテキンが含まれています。

- 注意事項
- ・前日のお茶は捨て、新しいお茶を持ってくる。
  - ・やけどをしないような温度にする。
  - ・甘くないものにする。
  - ・人にあげたり、もらったりしない。

