

1月 ほけんだより

令和6年1月9日
新開小学校



アルコール消毒が きにくいウイルス と きくウイルス



あけましておめでとうございます！今年もよろしくおねがいします！
みなさんどんな冬休みを過ごしましたか？早ね早おきはできましたか？
生活リズムを学校モードに切りかえて、寒い冬を元気にのりきりしましょう！

2023年はコロナが落ちつき、ホツとしていたら、前代未聞の9月にインフルエンザの大流行。寒くなると胃腸炎とインフルエンザとコロナが同時に大流行。感染症の拡大に悩まされた1年でした。冬休み明けもどんな感染症が流行するか分かりません。手洗いうがいなど感染予防を心がけましょうね。



開小学校のみなさんが
も体も元気いっぱい
笑顔いっぱい
すごせますように

アルコールがきにくい

ノロウイルス
ロタウイルス
アデノウイルスなど



アルコールがきく

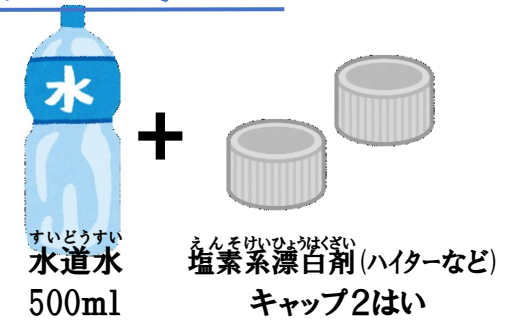
コロナウイルス
インフルエンザウイルス
ヘルペスウイルスなど



冬に流行する感染性胃腸炎は、ほとんどがノロウイルスが原因です。
このノロウイルスはアルコール消毒がきにくいといわれています！
アルコール消毒をしたから大丈夫と安心せずに、ていねいに手を洗いましょう！

感染性胃腸炎になり、はいたり、げりをした時は…

嘔吐物や、便、汚物がついた床やトイレなどはハイターなどを右の割合でうすめた水でふいて10分放置したあと水ぶきしましょう。



水道水
500ml

塩素系漂白剤(ハイターなど)
キャップ2はい



下着、着てますか？

「寒いよ～」と保健室にやってくる子のなかに、長そでの体そう服だけを着ていたり、半そでと長そでの体そう服を着ているだけの子がいます。1まい下着を着るだけで、とってもあたたかくなりますよ！ためしてみてくださいね。



さむいときは「3つのくび」をあたためよう



【くび】ハイネックやネックウォーマーで

【てくび】長そでのふくや手ぶくろで

【あしくび】たけの長いパンツやくつ下で



みかんを食べたら黄色くなった?!

冬の代表的なくだもの、みかん。ビタミンCたっぷり、かぜ予防にも効果的です。おいしくて、たくさん食べたくくなりますね。

ところが、いっぺんにたくさん食べたあと、手の平や鼻がなんだか黄色っぽくなってきた…そんな経験はありませんか？



これは『柑皮症』といって、カロテンのとりすぎが原因でおこるもの。カロテンが豊富な野菜(ニンジン、かぼちゃなど)を食べすぎても同じ症状が出るのです。食べる量を減らせば自然になおります。「食べすぎているよ」という体のサインと考えるといいかもしれませんね。