

ほけんだより 1月

2024年1月号 富田小学校

新しい年を迎えて、みなさんも新たな思いを抱いてはりきっていることでしょう。今年も元気に過ごせるように、健康に関する情報を伝えていきたいと思ひます。寒い時期はインフルエンザや感染性胃腸炎がはやります。規則正しい生活を送り、早めの対応を心がけていきましょう。

感染性胃腸炎ってなに？

原因となるウイルスや細菌

ノロウイルス、ロタウイルス、アデノウイルス、大腸菌、サルモネラ菌、カンピロバクターなど

症状

腹痛、嘔吐、吐き気、下痢、発熱など



風邪をひいたら...

どんなに気を付けていても風邪をひくこともあります。でも過ごし方次第で、早く治せますよ！

- たっぷり寝る
- 加温する
- お風呂に入って体を温める
- こまめな水分補給
- 食欲があれば、少しでも食事をする

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



やけどに気をつけよう！

寒い時はこたつやカイロなどを使って温かく過ごしたいですね。でもこんなことをしていると、思わぬケガにつながってしまうかもしれません。



正しい使い方をして、安全に温まりましょう

やさいのお話

健康な体づくりには、好き嫌いをなくし、やさい不足をなくす食習慣が大切です。6月に実施した運動・生活に関するアンケートの結果、やさいをよく食べると答えた人は全体の約半分(55%)でした。また少し食べると答えた人が全体の約3分の1(34%)、あまり食べないと答えた人が全体の約10分の1(11%)でした。低学年でよく食べる人が少なく、1年生は約38%、2年生は49%という結果でした。

やさいには、「ビタミン」「ミネラル」という栄養が含まれています。「ビタミン」や「ミネラル」にはいろいろな種類があります。とても大切で「からだの調子を整える」「気持ちをおちつかせる」「病気にかかりにくくする」といった働きをしています。また「食物せんい」もたくさん入っているので、うんちが出やすくなって便通がよくなります。「ビタミン」や「ミネラル」は体の中にためておけません。毎日、いろいろな種類のやさいを食べるようにしましょう。

小学生の場合、1日に必要なやさいの量は300グラム(色のこいやさい100グラム、色のうすいやさい200グラム)です。

