

ほけんだより 1月



2022年 1月 貞光小学校 保健室

明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひします！ みなさん、元気に2022年を迎えることができましたでしょうか？

新年を迎え、新たな気持ちで学校生活を送ってほしいと思います。そのためにも、勉強や運動や生活など自分なりの目標を決め、目標達成のために努力をしていってください。できそうなことから少しずつ努力し、コツコツできる子になってください。それでは、2022年も楽しく、元気にがんばっていきましょう。



ノロウイルスにも気をつけて！



☆どんな症状？☆

潜伏期間（24時間から48時間）のあと、吐き気、嘔吐、下痢、腹痛があります。熱はそれほど上がりず、1～2日続いて治ります。軽いカゼのような場合もあれば、1日に何度も吐く場合もあります。

☆予防には？☆

ノロウイルスは感染している人の嘔吐物や便などの中にいます。感染力がとても強いので、しっかり手洗いするのが一番の予防になります。

☆なってしまったら？☆

治療薬はありません。こまめに水分をとって、ゆっくり休みましょう。下痢止めは回復を遅らせることがあるので、使わないほうがいいでしょう。

ノロウイルスなどが原因の感染性胃腸炎は、「出席停止の扱い」となります。自宅でゆっくり静養するようにしましょう。

「元気な1年にしよう」なら、今日から！



1月の保健行事

1月12日（水）：身体測定、視力検査（1・2・6年生）

1月13日（木）：身体測定、視力検査（3・4・5年生）

- ・身長を測りやすい髪型
 - ・メガネ
- など忘れずに準備しましょう。

