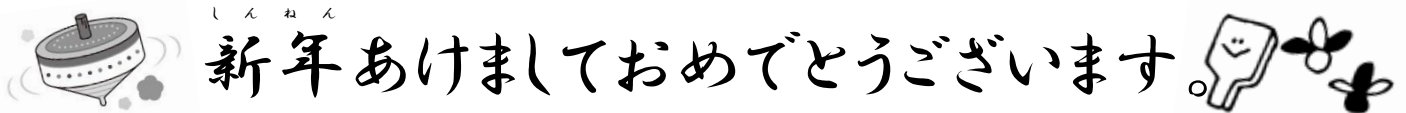




令和6年1月9日 浦和大里小学校 保健室



クリスマスにお正月、たのしい冬休みが終わり新しい年がスタートしました。皆さん冬休みはどうでしたか？ゆっくり休むことはできたでしょうか？今日から3学期が始まります。今のクラスで過ごす最後の学期です。残り少ない日々を楽しく健康に過ごすことができるように、けがや病気を防ぎましょう！

今年もよろしくお願いたします！



正しい生活習慣を取り戻そう！



冬休みの疲れが出ていませんか？年末年始ということもあり、夜更かしをしていたり、朝寝坊して朝食を食べなかったり、お家のコタツでぬくぬく…なんて生活していませんか？今日から新学期です！気持ちを切り替えて規則正しい生活を送れるようにしましょう。

スイッチ！ 冬休みモード >>> 学校モード

新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？

冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

スイッチ！①

早起き



決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。

スイッチ！②

朝ごはん



体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。

スイッチ！③

運動



寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。

感染性胃腸炎に注意!

2学期末から様々な感染症が猛威を振るっています。年末年始に体調を崩された方も多いのではないのでしょうか?さて、1月は感染性胃腸炎が流行しやすい時期と言われています。ノロウイルスは感染力が非常に高く、嘔吐物や便から感染するため、汚物を処理する際は以下のことに気を付けて行いましょう。また、ウイルスに感染しないためには石鹸での手洗い・うがいが重要です。今後引き続き意識して行いましょう!

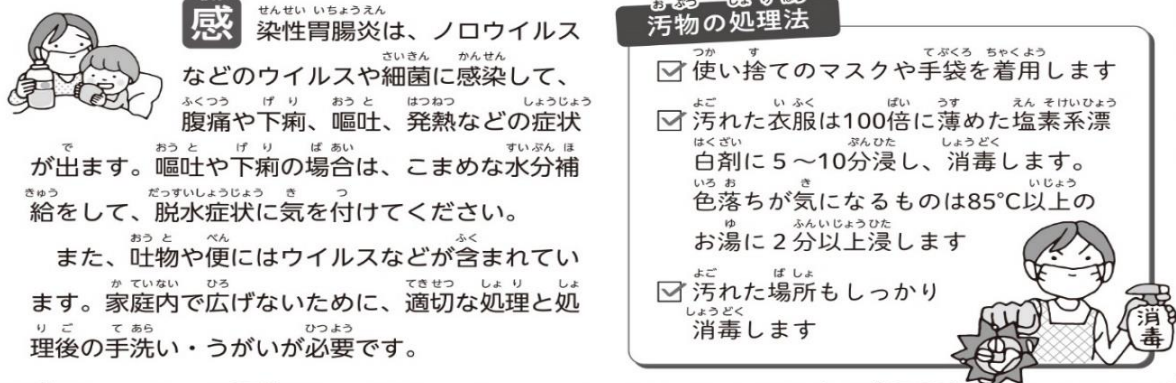
お子さまが感染性胃腸炎になったら

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・うがいが重要です。

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°C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



3学期の身体測定 (予定)

- 1/10 (水) 5・6年生
- 1/11 (木) 2年生
- 1/12 (金) 1年生・ひまわり
- 1/15 (月) 3・4年生

※前日までに手足の爪を切ってきてください。

また、当日は測定のしやすい髪型(頭の上で髪を結わない)で来てください。ご協力よろしくお願ひいたします。



出席停止の連絡について

発熱や体調不良により病院を受診された際に出席停止の診断をされた場合は担任にご連絡ください。その際に、診断名と出席停止の期間をお伝えいただきますようお願いいたします。

また、現在は**治療報告書の提出は不要**となっております。出席停止期間が明け次第、登校するようお願いいたします。

スポーツ振興センターへの請求はお済みですか?

学校でけがをして、病院で診察を受けた場合は、(財)日本スポーツ振興センターから災害共済給付金を受け取ることができます。請求には書類の提出が必要です。受診したときには必ずお知らせください。また、事故発生日から2年で時効となってしまいますのでご注意ください。学校でのけがが原因で卒業後も通院が続く場合は、継続して給付を受けることができます。

※スポーツ振興センターへの手続きをしない(辞退する)場合もお知らせください。

また、ご不明な点は保健室までお問い合わせください。