

ほけんだより



寒さに負けない体をつくろう

宮古島市立平良第一小学校

保健室 発行



保護者の方へ

～生活リズムを整えよう～

冬休みが終わり、学校生活がスタートしました。冬休み中に生活リズムが乱れてしまった場合、生活リズムの見直しをお願いします。特に朝ご飯は、体を温め、水分補給にも役立ちます。朝ご飯を食べ、トイレタイムや健康観察の時間をゆっくりとれるよう、声かけしてください。



運動不足 になっていませんか？

冬になると「寒いから、外で遊びたくないなあ」「教室でのんびりしよう」と思っていないか？でも、体を動かすと、健康にとってもよいことがあります。運動すると、血液の流れがよくなり、体のすみずみまで酸素が届くので元気いっぱいになり、病気とたたかう力（免疫）が高まります。また、骨や筋肉を鍛えることにもなり、夜もぐっすり眠れます。運動は、心の健康にも役立ちます。適度に体を動かすと、気分がスッキリするからです。『体すくすく旬間』で効果を感じている人も多いはずです。

感染症 ノロウイルス インフルエンザ に注意！

冬は、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行します。インフルエンザは、10月から流行が始まっています。A型が主流で流行していましたが、先週より、B型の発生が報告されています。また、インフルエンザとコロナウイルスに同時にかかる「ツインデミック」も心配されています。

平一小で最近多い症状が感染力の高いノロウイルス感染症（胃腸炎）です。下痢や嘔吐症状での欠席・早退者が増えています。予防の基本は、手洗いです。帰宅後、食事（調理）の前後、トイレの後などに、家族で丁寧に手を洗う習慣で予防していきましょう。

もしも、ノロウイルス感染症にかかったら…

- ・患者は、家族と離れた部屋でゆっくり休む。
- ・脱水症状をおこさないように、水分を摂る。
- ・食欲がないときは、無理に食べなくてもOK。回復してきたら、うどんや雑炊など温かく消化のよい食事がおすすめ。
- ・食事のお皿やタオルなどは、共有しない。
- ・家族が使うところ（トイレやドアノブなど）は、塩素系漂白剤で消毒する。



体すくすく旬間で心身ともに健康に！

旬間が終わっても、健康のために休み時間や放課後は外遊びを取り入れて過ごせるといいですね。おすすめの運動は、なわとび、鬼ごっこ、ストレッチなどです。



からだをうごかす



走っていると、いい気持ち♪



自分にできる感染症対策をしっかりと続けよう



集団の中で吐かない！



がまんしきれない吐き気ではありません！
少しでも早く保健室やトイレへGO！

治っても油断しない！



2週間くらいはウイルスの排泄が続きます。
トイレの後は手をよく洗い、感染源にならないように…

手洗いで徹底予防！



見えないけれど…
手にはウイルスが付いていると思っていい！

マスクで侵入阻止！



ウイルスは見えないけれど…埃や飛沫に付いたり
空気中にもただっていると思っていい！