

# げんきいっぱい

小野小学校 ほけんだより



令和5年2月3日  
ほけんしつ No.12  
うちのひととよんでね

先月、市内の学校ではインフルエンザの発生報告もありました。新型コロナウイルス感染症の流行につきましてもまだまだ心配されるところではあります。保護者の皆様におかれましては、お子さんの検温・健康観察や食事・睡眠などの生活面でも日々ご協力いただき大変感謝しております。引き続き、感染症予防対策とお子さんの体調管理についてご協力をお願いいたします。

## まだ寒いけど… がんばってからだを動かそう!

2月は、1年のうちでもっとも寒い時季。まだ日が短く、夕方にはすぐ暗くなることもあって、どうしても家の中、部屋で過ごす時間が長くなりますね。でも、考えてみてください。日がくれるのが早まり、また寒くなり始めたのはだいたい11月ごろ。それからすでに3ヶ月近くたっています。もしその間、ずっとこもりがちの生活を続けていたとしたら…「からだが何となく重い」「しばらく外で遊んでいないかも」という人も多いのではないのでしょうか。外での運動や遊びでからだを動かすことは、早寝早起き・3食とるといった正しい生活リズムとつながりがあるほか、からだやこころの成長のためにも大切。外に出るのがむずかしいときは、うちの手伝いなど、家の中でできることもがんばってみてくださいね。



\*小野小では、先週あたりから嘔吐や吐き気を訴え休むお子さんがみられます。数は多くありませんが、「感染性胃腸炎」が流行る季節でもあります。

右にあるように基本的な感染予防に心がけて過ごしてみてください。

## 冬に流行する感染性胃腸炎に気をつけよう

感染性胃腸炎とは、細菌やウイルスなどの病原体による感染症で、毎年冬に流行します。原因となる主な病原体は、ノロウイルスやロタウイルスです。手についたウイルスが口や鼻を通じて体内に入ることによって感染したり、おうと物などに含まれるウイルスが空気中にただよってそれが体内に入って感染したりします。

感染すると、はき気、おうと、下痢、発熱、腹痛などの症状を引き起こしますが、感染しても発症しない場合や、かぜのような症状ですむ場合もあります。

ロタウイルスには予防接種がありますが、ノロウイルスにはありません。以下のことに気をつけて、感染を予防しましょう。

もしも学校で気持ちが悪くなったり、おなかが痛くなったりしたら、無理をせず、早めに先生に言いましょう。

### 手洗い

トイレの後や食事の前など、石鹸でしっかり手を洗いましょう。

### おうと物には近づかない

おうと物から感染することがあるので、近づかないようにしましょう。

### 規則正しい生活をする

免疫力が高まるので、病気に感染しにくくなります。

# 2月の保健目標は…

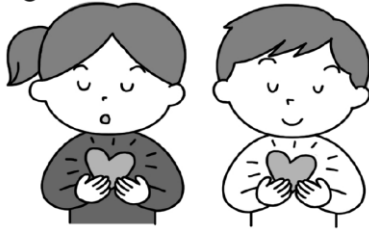
「心の健康を考えよう！」

あなたの「こころ」、調子はどうですか？

思わずちぢこまってしまうような寒さが続いていて、あたたかい春がまちどおしい日々ですが、あなたの「こころ」は元気でしょうか。

かなしいことや腹が立つこと、心配なことがあると、こ

ころもつかれたり、ぐあいが悪くなったりします。でも、それはだれにでもあることです。自分の好きなことや楽しいことをする、ひと休み（ひとねむり）する、友だちと遊ぶ・おしゃべりする、おいしいものを食べる…元気になるための方法はいろいろあるので、「これならできるかな」と思ったことをやってみてください。



病気ではないけど、なんとなくからだの調子がよくない…それは、こころに原因があるかもしれません。気持ちを切り替えたり心配ごとがなく なったりして、こころが元気になれば、からだも軽くなりますよ。

## からだや心のようすをチェックしよう！

毎日自分の体調をチェックすることを心がけて、体調の変化にすぐ気づけるようにしましょう。

体調と心をチェックしよう！

自分のからだや心のようすを知ろう

おなかに痛みはない？

おしっこやうんちはいつも通り？

のどの痛みがあつたりせきが出たりしていない？

食欲はある？

熱はない？

心配なことはない？

