

12月 石けん花より



H20・12・19 小泉小

今年も残すところあとわずかになりました。

22日は終業式、23日から楽しみにしていた冬休みが始まります。

冬休みには、クリスマスやお正月など楽しい行事がたくさんあり、ついつい食べすぎたり、夜ふかししたりしてしまいがちですが、ふだんの生活のリズムを乱さないように注意しましょう。



《ウイルスにまけない子ども》



《咳エチケット》

「感染性胃腸炎に注意！」

主に冬季に流行し、集団発生を起こすこともあります。

- ☆ 感染経路 → 経口・飛まつ感染
- ☆ 病原体 → ノロウイルス・ロタウイルス・アデノウイルスなど
- ☆ 潜伏期 → 1～2日
- ☆ 症状 → おう吐・はきけ・げり・腹痛・発熱（37～38℃）
おう吐やげり、発熱で脱水症状を起こすことがある。
- ☆ 予防 → 日ごろから、‘手洗い’‘うがい’の励行

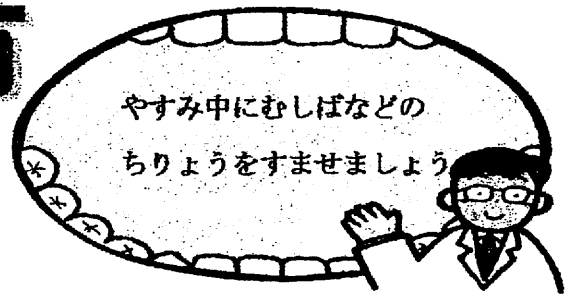
特に排便後・食事前



〈二次感染に気をつけましょう〉

- ※ 吐物や便にふれた場合は、石けんで手をよく洗う。
- 吐物の処理はゴム手袋を使用し直接触れない。
- ふき取った物はビニール袋に入れ封をする。
- 吐物や便で汚れた衣服は希釈した家庭用漂白剤に30分位浸してから洗濯する。

冬休みの過ごし方



〈せいかつのリズムに注意〉

☆ 休み中も、夜ふかしや
朝ねぼうをしないで、
きそく正しい生活をしよう。

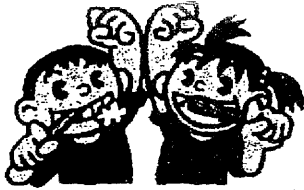
〈運動不足に注意〉

☆ 外にでて、元気に遊んだり
お手伝いをして、体を動かそう。



〈かぜに注意〉

☆ かぜ予防のきほんは
*うがい
*手あらい
外から帰ったら
わすれずにしよう!



〈食後の歯みがき わすれずに〉

☆ 食べたあとは、きれいに歯をみがこう。
(みがいたら、**はみがきカレンダー**に記入しよう)



〈食べすぎに注意〉

☆ おいしいものを食べる機会が多いから、
‘おなかをこわす’
‘ふとりすぎ’に気をつけよう。

貞直とう生活習慣

*** いきいき ふくしまっ子 ***

福島県教育委員会より、保護者の皆様への配付プリントが届いております。

お子さんと一緒にお読みになり、日頃の生活を振り返りながら、良い生活習慣が出来ているか家族で話し合ってみましょう。

※ 生活習慣チェック票・・・1月3日～7日 の生活をお家の人と一緒にチェックし、
8日(木)担任の先生に提出しましょう。

※ 朝食ステッカー・・・冷蔵庫など目につきやすい所に貼っておいて下さい。