

すこやか

待ちにまった冬休みがいよいよ始まりますね。長いお休みをみなさんはどのように過ごす予定ですか。休み中でも、生活リズムを崩さないことが、体調管理へとつながります。インフルエンザやかぜ、ウイルス性胃腸炎などに気をつけて、楽しい冬の思い出をたくさんつくってくださいね。冬休み明けにみなさんの元気な顔を見ることができると楽しみにしています。

冬休みは、〇〇すぎに



冬休み中には、クリスマスやお正月などの行事があり、つい食べすぎてしまいがち…。甘いものばかり食べたり好き嫌いをしたりしていると、栄養のバランスが崩れてしまったり、思わぬ体重アップにもつながってしまったりするため、だらだら食いは控えましょう。
また、寒さのため家の中でゴロゴロしすぎたり、ゲームをやりすぎたりする人はいませんか？暖かい部屋でゴロゴロしないで、外で元気に遊んだり、お手伝いをしたりして体を動かしましょう。ゲームやテレビの時間はお家の人と一緒に決めたルールを守り、見すぎ・やりすぎには注意して充実した冬休みを送ってくださいね。

冬休みは治療のチャンスです!!

健康診断の結果、治療や検査が必要だった人は、時間がとりやすいこの機会に受診をしましょう。むし歯がある人は、早急に受診をお願いします。むし歯は放っておいても治らず、全身にも影響を及ぼします。また、乳歯のむし歯も、後に生える永久歯に悪い影響を与えます。(歯並びが悪くなる、むし歯になりやすくなる等)。今年のむし歯は、今年のうちに治しましょう。

☆全校の治療完了者
15人(68.2%)

未治療の人は
あと7人です

学年	う歯保有者(%)	治療完了者(%)
1年生	5人(62.5%)	3人(60%)
2年生	2人(20%)	2人(100%)
3年生	2人(25%)	0人(0%)
4年生	5人(50%)	4人(80%)
5年生	6人(46%)	5人(83%)
6年生	2人(14%)	1人(50%)

下着はつよ〜い味方です

寒いからとたくさん服を着こんで、着ぶくれしている人はいませんか？そんなときのつよ〜い味方が「下着」です。重ね着のポイントは「空気の層」をつくることで、その際、一番下には体にほどよくフィットする下着を着ます。そして、その上にシャツやセーターを重ねていくと、効率よく空気の層がつくられ、体を保温してくれます。これならそんなに厚着をしなくてもよいですし、体の動きもさまたげられません。また最近では、汗を吸収すると熱を発してあたたかくなる素材の下着もあります。うすくても寒さを上手に防いでくれますよ。



かんせんせいいちょうえん
ちがいがわかりますか? かせ・インフルエンザ・感染性胃腸炎

ふつうのかぜ

- 熱(あまり高くない)
- くしゃみ
- せき
- 鼻水
- のどの痛み

インフルエンザ

ふつうのかぜ +

- 高い熱(38℃以上)
- からだの痛み
- さむけ

ノロウイルスなどによる感染性胃腸炎

- おなか(いた)が痛い
- 吐き気
- 下痢
- 熱(あまり高くない)

かんせんせい いちょうえん など おお
感染性胃腸炎(ノロウイルス等)の大きな
 流行がみられており、12月14日時点で10
 都県において警報レベルとなっています。また、
 奥能登地区の学校でもノロウイルスの感染
 が報告されています。今シーズン流行してい
 るノロウイルスの型の1つに「GII.2型」と
 いうウイルスがあります。この型のウイルスは
 ここ2~3年はほとんど検出されておらず、
 免疫をもつ子どもが少ないため感染が広がり
 やすく、注意が必要です。

かん せん せい い ちょう えん よ ぼう ほう ほう 感染性胃腸炎の予防方法

- ☆丁寧な手洗いをする。
 (特に、指と爪の間や指と指の間等洗い残しに注意!!)
- ☆貝類等を調理する時は、十分に加熱する。
- ☆調理器具も熱湯で1分以上加熱する。
- ☆嘔吐物や排泄物は絶対に素手で触らない。ペーパー
 タオル等で拭き取った後、薄めた塩素系漂白剤で床
 等を拭く。

☆まちがいさがし☆ 7つのまちがいをさがそう!!

ダラダラと夜ふかし していませんか?

ダラダラと夜ふかし していませんか?

- ☆時計の秒針
- ☆カーテンのひだ(左)の下側
- ☆サンタクロースが持っているプレゼントのリボン
- ☆男の子のトレーナーの首元
- ☆左はしの本の位置
- ☆トナカイの足
- ☆ねこのしっぽの模様