

ほけんたより

薬師寺小
11月

11月になり、風もつめたくなってきましたね。この季節になるとインフルエンザや感染性胃腸炎が流行ってきます。すでに下野市内でインフルエンザが発症しています。まだ予防接種を受けていない人は早めに接種しておくといいですね。



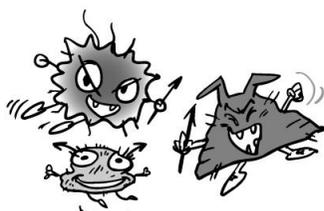
★11月の保健目標★

ふゆ びょうき き
冬の病気に気をつけよう

かぜを予防するために

ウイルスを体の中に入れない

人が多い場所は、ウイルスがいっぱい。外から帰ったら、うがい・手洗いを忘れずに。



ウイルスは、寒くて乾燥したところが大好き。暖房で部屋を暖め、こまめに換気をしましょう。

体の抵抗力をつける

規則正しい生活をして、睡眠時間をたっぷりとしましょう。



栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。



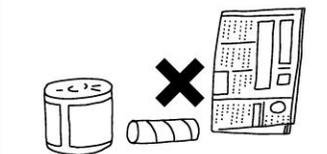
11月10日は「トイレの日」～トイレのマナーを覚えよう～



使用後はレバーやボタンを必ず手で触らずに水を流しましょう。



トイレットペーパーは必要な分だけ使い、使い過ぎないようにしましょう。



トイレットペーパー以外のものをトイレに流してはいけません。



トイレの後は、手を洗って、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。

もしうんちが出なくなったら…

しっかり食べて、しっかり運動していればうんちは出ます。でも、うんちをがまんしているとだんだん出にくくなって、うんちがたまってしまいます（便秘といいます）。うんちが腸に長い時間あるとだんだんくさってき、体によくありません。

おなかがいたい



ぶつぶつができる



おなかがはって
おならが出る



予防接種

インフルエンザの症状を軽くするためにも予防接種しようね！



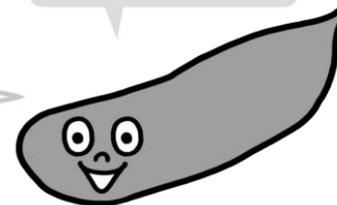
みなさん、うんちが出ていますか？

ほけんしつに、「おなかがいたい」と来た人に、「いつうんちが出たの？」と聞くと、「いつ出たかわからない」と答える人が何人もいました。トイレに行ってうんちが出ると、すっきりして一日を元気に過ごすことができます。

よいうんちって…

（量）	1日1～2回
（形）	バナナの形
（色）	茶色っぽい色
（におい）	そんなにくさくない
（重さ）	ゆっくり水にしずむ
（出方）	おしりをふいても、紙にほとんどつかない

毎朝トイレに行つてね



よいうんちが出る食べ物



スクールカウンセラー 次回の来校日

・12月4日（火）

何か相談したいこと、話したいことがあればこの日に人見先生が来校しますのでご相談ください。

（ご希望の場合は、担任または養護まで）

保護者様

感染性胃腸炎やインフルエンザ等の感染症が流行る時期となりました。本校では消毒の設置や手洗いうがいの指導を徹底しております。御家庭でのご指導もよろしくお願いたします。また、家庭での健康観察を行っていただき、体調が悪い場合には無理に登校せず、大事を取って休んでください。少しでも早く元気に登校できるようご指導よろしくお願いたします。

ノロウイルスによる感染性胃腸炎の蔓延を防ぐため、登校前に腹痛・吐き気・嘔吐があった場合には登校は控え、十分に休養を取り、病院へ受診をお願いいたします。また、学校で過ごしているうちに体調不良になった場合にはすぐに連絡が取れるようご協力よろしくお願いたします。

※4月に提出していただいた緊急連絡カードに記載されている電話番号に変更があった場合にはすぐに学校へご連絡ください。