

すこやか

ほけんだより 12月号
平成24年12月4日
鷹巣幼小 保健室

鷹巣っ子 目の健康をまもるために!



健康環境委員は、11月13日～16日朝の会の時に、各クラスで、目のリフレッシュタイム（目の体操と正しい姿勢チェック）をよびかけました！
これからは給食後に、鷹巣の青い海と山をながめて、目のリフレッシュタイムを行っていきましょう！



【目の体操中】



【正しい姿勢チェック中】

★11月の体重測定後、3～6年生は姿勢について勉強をしました。



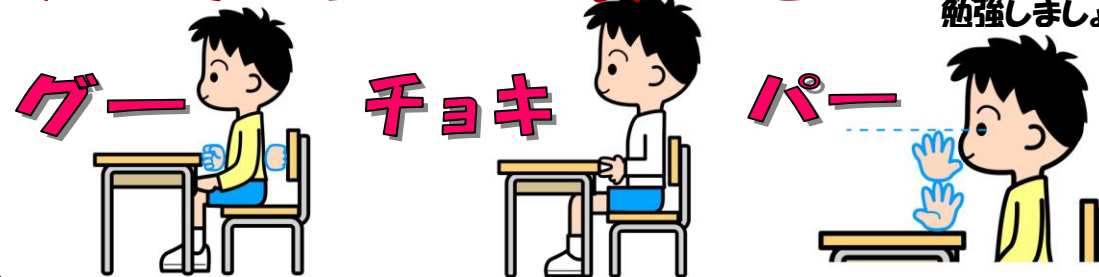
【悪い姿勢体験中】



【良い姿勢を意識して…】

グー・チョキ・パーで良いしせい!

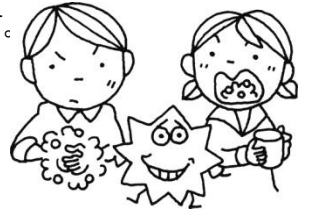
これからも意識して勉強しましょう!



カゼもインフルエンザも、ノロウイルスも

手洗いで予防!!

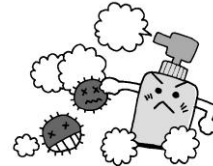
わたしたちは、気づかないうちに手でいろんなものをさわっています。そこには目には見えない菌・ウイルスがついています。そこで、こまめに手洗いをして、いつもきれいにしておくことが重要です!



手あらい 3つのやくそく

①石けんをつかう!

水だけでは、菌・ウイルスはおちません。



②水をながしてあらう!

しっかり、ながれる水で、菌・ウイルスを洗いながしましょう!



③水気をふきとる!

きれいなハンカチで、水をしっかりふきとりましょう!



感染性胃腸炎 大流行中!

県内・市内においてノロウイルスによる感染性胃腸炎が流行のきざしをみせています。



こんな症状があれば…感染性胃腸炎かも…

●吐き気・おうと ●下痢・おなかのいたみ ●発熱



ノロウイルス感染症 家庭での注意点

家族全員こまめに手洗い

手洗いは、ノロウイルス感染を予防するためには、もっとも重要な方法です。外出先から家に帰ったときや食事の前には、家族全員が、石けんを使ってしっかりと手洗いを行なえるようにしましょう。

貝類を食べる際には特に注意を!

貝類は、内臓も一緒に生食すると、ノロウイルス感染の原因となることがあります。高齢者や乳幼児は避けるほうが無難です。火を通す際には十分な加熱を心がけ、まな板や包丁は、使用后すぐに熱湯消毒しましょう。

調理や配膳の際も清潔に

調理や配膳の際は、事前に石けん（液体石けんが推奨されます）を使って十分に手洗いをしてから行ってください。

特に、調理をする人は、吐き気があったり下痢をしている場合は、必ず行ないましょう。

汚れた衣服もしっかり消毒

おう吐物や下痢便で汚れた衣類は、マスクと手袋をして、バケツやたらいなどで水洗いし、さらに塩素系消毒剤（200ppm以上）で消毒しましょう。※先に洗濯機で洗うと、洗濯機がウイルスに汚染されるので要注意!