

# すこやか

12月の保健目標  
かぜを  
予防しよう

2013. 12月号 新郷小学校保健室

## 冬本番!



寒さが本格的になってきました。先週は、初雪も降りました。寒さと共に気をつけなくてはならないのが、かぜ、インフルエンザ、胃腸炎などの感染症の流行です。

体調管理に十分気をつけて、寒い冬も元気に過ごしてほしいと思います。

## 女の子の「冷え」が心配です。



スカートにくつ下だけで登下校するには、厳しい寒さです。**スポンやタイツ**（黒または白）を着用させるなど、冷え対策をお願いします。健康を守るために、「季節にあった服装」ができる子になってほしいと思います。  
校内では、長ズボン長そで体操服を着用するように指導しています。

## 「感染性胃腸炎」が県内で急増中!

県は、食中毒予防注意報を発令し、注意喚起をしています。



腹痛・下痢・吐き気・嘔吐  
発熱

潜伏期間 平均1~2日  
もっと早く症状が現れる人もいます。

いつもと様子が違う・調子がすぐれない場合は、学校へお知らせください。



病院を受診しても、ウイルスや細菌の種類まではなかなか調べられないと思いますが、多く見られるのは、「ノロウイルス」で感染力はとても強いです。

## 予防のポイントは

やっぱり あらい

学校では二次感染を防ぐ嘔吐物の処理のために、嘔吐物処理セットを備えて対応をしています。

嘔吐物のついた衣服等は感染が広がるのを防ぐために、ビニール袋等で密閉して持ち帰らせますので、ご了承ください。

## 自分のうんち



## ってどうだったっけ?

保健室に、「おなかがいたいです…」と言ってくる子や、気分不良を訴えてくる子には、まず「うんち出てる?」と聞きます。でも、さびしいことに「さぁー」という返事が多いのです。その「さぁー」には2パターンあって、1つめは「うんちがいつ出たのかなんて気にしていない」2つめは「でない日があるから(2日も3日も出ない日があるそうです)、覚えていない」です。…「うんちって体の調子を教えてくれる大事なものだよ…」とその都度お話をしています。

### 1年生に指導した5つのうんちを紹介します。



バナナうんち

理想的なうんち! 野菜をきちんと食べて、早寝早起き、適度な運動をすると、するつとでる。においはあまりしない。

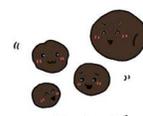


まきまきうんち



うんにょ

食べ物をよくかまわずに食べると、にょろりと出る。ちよつとくさい。



うんご

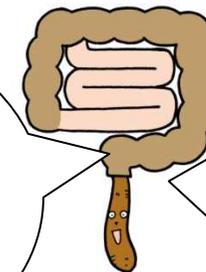
野菜をあまり食べなかったり、うんちをがまんすると…なかなか出ない。すごくくさい。



うんぴ

つめたいものばかり食べ過ぎるとぴーっと出る。おなかもいたくなる。

直腸に150~200gぐらいのうんちがたまると、便意をもよおすしくみになっています。



いも・野菜・海草類などの摂取が足りないと、食物繊維不足になり、便の量が少ないまま直腸にとどまってしまう、その間に水分を吸い取られ、固い便になってますます便秘に陥ってしまいます。

## 1日1回トイレタイム!! 朝も昼も夜も…食物繊維を!!

## お揃い!



### 冬季の持ち物として…

荒れ模様の日には、予備のくつ下があると安心です。感染症予防に備えて、マスクも2枚程度、ランドセルの中にご用意ください。