

ほけんだより

令和2年12月4日
岩内西小学校

ゆき ふう けしき がつ なか
雪がつもり、冬らしい景色になりました。12月がスタートし、みなさんの中から「クリスマスプレゼントは…」なんてお話しも聞こえてきます。12月は冬休み、クリスマス、お正月と、わくわくすることがいっぱいですね！

ことし がつ にち ひ しゅうぎょうしき かぜ まま げんき
今年は12月25日、クリスマスの日が終業式です。風邪に負けずコロナに負けずみんなが元気にその日を迎えられるよう、予防をがんばっていきましょうね。

かんせんせい い ちょうえん ちゅうい 感染性胃腸炎に注意！

かんせんせい い ちょうえん げんいん かぜ
感染性胃腸炎はノロウイルスやロタウイルスなどのウイルスが原因で、「おなかの風邪」や「ウイルス性胃腸炎」とも言われます。毎年冬になると流行が心配されますが、今週、西小学校でも感染性胃腸炎でお休みする人が出ています。感染力が強い場合もありますので、十分気を付けましょう。症状や予防方法は以下の通りです。

しょうじょう ぶくつう は げ と はつねつ
○症状 … 腹痛・吐き気・おう吐・げり・発熱



○どうやってうつるの？ … ウイルスのついた手で口を触ったり食べ物に触ったりすることでウイルスが体の中に入ってしまったたり、おう吐物や便から空気中に舞ったウイルスを吸い込んでしまうことで感染します。

よぼう てあら きほん いっしょうけんめい てあら おも
○予防するためには … 手洗いが基本です。すでに一生懸命手洗いをしていると思いますので、それをつづけてみましょう！





ふゆ 冬になって…



○ 肌がカサカサ～ ○

冬になり、空気がとても乾燥して、肌がカサカサする季節になりました。今年（ことし）はこまめな手洗いやアルコール消毒（しょうどく）を行っているため、手がとてもカサカサしている人が多いです。なかには、皮（かわ）がむけて血（ち）が出てしまっている人もいます。

冬は肌の保湿（ほしつ）が大切（たいせつ）になります。乾燥（かんそう）が気になる人（ひと）はお風呂（ふろ）上がりなどに保湿（ほしつ）クリームをぬるなど、対策（たいさく）が必要（ひつよう）かもしれません。

○ 寒いよ～～ ○

寒い日（ひ）が続（つづ）いています。朝（あさ）、寒（さむ）そうに登校（とうこう）してくる姿（すがた）や、教室（きょうしつ）でも上着（うわぎ）を着（き）て寒（さむ）そうにしている姿（すがた）をみかけます。まだ冬（ふゆ）の始まり（はじ）りで、体（からだ）が寒（さむ）さに慣（な）れていないので、一番（いちばん）寒（さむ）さが体（からだ）にこたえる時期（じき）かもしれませんね。体（からだ）を温（あた）めるには、衣服（いふく）で外側（そと）から温（あた）める方法（ほうほう）と食べ物（た）で内側（うちがわ）からあたためる方法（ほうほう）の2つ（ふたつ）があります。

① 衣服（いふく）で温（あた）める

○:何枚（なんまい）か重（かさ）ね着（ぎ）する。

×:厚（あつ）い服（ふく）を1枚（まい）着（き）る。



② 食べ物（た）で温（あた）める

朝（あさ）あたたかい飲み物（の）を飲（の）んでくるだけで、体（からだ）の内側（うちがわ）から温（あた）まります。また、食材（しょくざい）としては定番（ていばん）のショウガ（しょうが）や、大根（だいこん）・かぼちゃ（かぼちゃ）などの冬野菜（ふゆやさい）、りんご（りんご）などの冬（ふゆ）のフルーツ（フルーツ）が体（からだ）をあたためる食材（しょくざい）として挙（あ）げられます。

保護者（ほごしや）のみなさまへ

胃腸炎（いちょうえん）が流行（りゅうこう）しています。腹痛（ふくう）や嘔吐（おうと）、下痢（げり）などの症状（しやうじょう）がある場合は無理（無理）せず学校（がっこう）をお休み（やすみ）させてください。万（ばん）が一（いっ）学校（がっこう）で腹痛（ふくう）などの症状（しやうじょう）がみられた時には、本人（ほんにん）の具合（ぐあい）や校内（がっこう）の流行（りゅうこう）状況（じやうきょう）もふまえ、お迎え（むかひ）など早退（そうたい）の対応（たいおう）をお願い（ねがひ）することがありますのでご承知（しやうち）おきください。よろしくお願（ねが）い致します。