

# ほけんだより 2月

令和7年2月21日

亀山小学校 保健室

No.8 ~ 心と体の健康  
 について考えよう~

「節分」「立春」が過ぎ、春の気配も感じられるようになってきました。この時期は、寒か  
 ったり暖かかったりするので、体調をくずしやすいです。引き続き、手洗いうがい、換気、  
 食事・睡眠・運動に気をつけ、残り少ない3学期を元気に過ごしましょう。

心が元気になれば、体も軽くなりますよ♡

大切なのは、  
 相手を思いやる気持ち

できて  
 いるかな?

## やさしくさすゴ

いつもの自分を振り返って、  
 Oを付けてみましょう。  
 できているかな?



ふわふわことば  
 あいうえお




他に、どんなふわふわことばがあるかな?  
 言葉には大きな力があります。

# 生活習慣病

大人だけじゃない！

生活習慣病せいかつしゅうかんびょうという、大人おとなの病気びょうきと思いがちですが、子どもでもなる可能性かねたがあります。また、今は発症はつしやうしていなくても大人になってからも今の生活いまのせいかつを続けていると、生活習慣病せいかつしゅうかんびょうになってしまうことも、今のうちから毎日の生活まいにちのせいかつを見直していきましょう。



- ✓ 栄養えいようバランスよく、3食しよくた食べる
- ✓ 適度てきどな運動うんどうをする
- ✓ たっぶり寝る
- ✓ ストレスしよすを上手じょうずに発散はっさんする

できることから1つずつ始めてみましょう

## 保護者の方へ

### ★第3回学校保健委員会が開催されました。

今回は、「ひびきっず運動療育センターhibikids」作業療法士の大重真一先生に講話をしていただきました。  
また、むし歯治療や生活リズムチェック表等についての報告も行いました。詳細は、27日・28日の学級連絡会にてお知らせします。

★本校では、現在インフルエンザやコロナの報告はありませんが、咽頭結膜熱と感染性胃腸炎が少数出ています。

### 咽頭結膜熱

アデノウイルスを原因病原体とする、小児に多い感染症で、発熱やのどの痛み・結膜炎等の症状が出ます。プール熱とも言われ、夏期に多く見られる病気ですが、1年を通して感染する恐れがあります。

### 感染性胃腸炎

ノロウイルス等のウイルスや細菌に感染して、腹痛や下痢・嘔吐・発熱等の症状が出ます。嘔吐や下痢の場合は、こまめな水分補給をして、脱水症状に気をつけてください。

アデノウイルス・ノロウイルスにはアルコール消毒が効かないため、石けんと流水による手洗いを習慣づけるようにしましょう！

## お子さんからうつらないように 家庭内の感染予防 4つのポイント



お子さんが感染症にかかり看病に追われ、治ったと思ったらご自身が倒れてしまった……そんな事態を防ぐための、家庭内でできる感染予防のポイントをお伝えします。

### ①.手洗い・消毒

看病をした後は石けんで手洗いを。電気のスイッチやトイレの水洗バーなど、よく触るところの消毒も大切です。



### ③.食器はよく洗う

子どもの唾液がついた食器には細菌やウイルスが。洗剤でしっかり洗います。

### ②.タオルを共用しない

タオルを介した感染も多いです。ペーパータオルを準備しておく◎。

### ④.マスクをつける

不織布マスクは子どもからの飛沫感染をある程度防げます。