



「ふゆやす 冬休みモード」から切りかえ！

あけましておめでとうございます。寒い日が続く1月は、かぜぎみの人や「だるい…」という人が保健室にやってくることがよくあります。冬休み中にみだれてしまった生活リズムのままでは、からだの調子もくずれやすくなります。「冬休みモード」から早めにきりかえましょう。

はや 早く起きる！

「ねぼう→夜ねむれない→朝起きられない」というパターンが多くみられます。まずは早起きして、早めに寝ることを心がけましょう。



あさ 朝ごはんを食べる！

朝からだるい人に多い「朝ごはんぬき」。たとえば、パンとバナナと牛乳。これだけでも食べてくると、エネルギー不足になりにくいですよ！

うご からだを動かす！

昼間、しっかり体を動かしましょう。体育、外遊び、お手伝い…。動いた分、からだが休みを必要としますから、夜には自然にねむくなります。



じぶん 自分にできる感染症対策をしっかりと続けよう



外から帰ったら石けんで手洗い。部屋の換気もしよう。



感染症の流行時にはマスクをして、人混みは避ける。



栄養や睡眠をしっかりとつけて体力をつけるのも大事。

保護者の方へ

一年のうちで一番寒い季節を迎え、体調不良が心配されます。
以下のことにご注意ください。



*朝の健康観察をお願いします。

元気がない、朝食をあまり食べないなどの様子が見られたら、発熱がなくても無理をせず、家庭で様子を見てください。

*欠席連絡はテトルでご連絡ください。継続して欠席する場合も事前入力をしてください。

*急な体調不良で早退することがあります。緊急連絡先の変更があった場合は、連絡帳などで担任へお知らせください。また、携帯電話がつながらない場合に備え、勤務先などの電話番号もお知らせいただけますと助かります。

体感温度の個人差

教室での子どもたちの服装を見ると、半袖の子もいれば、ジャンパーを着込んでいる子もいます。しかし、ジャンパーを着ていては学習に支障が出る場合があります。ところが、ジャンパーを脱ぐと薄いシャツしか着ていない子が多くいます。教室内は、換気をしながら、室温 18℃以上になるよう暖房をしています。体感温度には個人差がありますが、重ね着するなど、室内ではジャンパーを着なくても寒くない服装で過ごせるとよいと思います。



感染性胃腸炎が流行する季節です。

家庭での嘔吐処理の仕方の参考にしてください。

正しい嘔吐処理

- ①処理する人は、使い捨て手袋を使用する。
- ②嘔吐物をペーパータオルなど（ペット用シーツが便利です）で覆い、外から内側に向かってふき取る。
- ③最後に次亜塩素酸ナトリウム（ハイターなど）希釀液で拭き上げる。
(アルコール消毒液はノロウィルスには効果がありません。必ず塩素系の消毒液を使いましょう)
- ④ビニール袋に密閉し廃棄する。（袋を二重にしてゴミ回収日までは屋外に保管）
- ⑤石けんと流水で手洗いを念入りにする。



嘔吐物がついた衣類は…

嘔吐物を取り除いた後、塩素系漂白剤に1時間程度付けた後、他の衣類とは別に洗濯しましょう。

