

# ほけんだより



令和 4年度 1月号  
知立市立知立小学校

## かせにかからない・うつさない「さ・し・す・せ・そ」かるた

次の文に当てはまる絵を下から探し、○の中に初めの文字を入れましょう。

さ 寒さに負けず、まめに体を動かそう

し しっかりねむれば、一日元気

す 好ききらいせずに、3食食べよう

せ せきエチケットを忘れずに

そ 外から帰ったら、手洗い・うがい

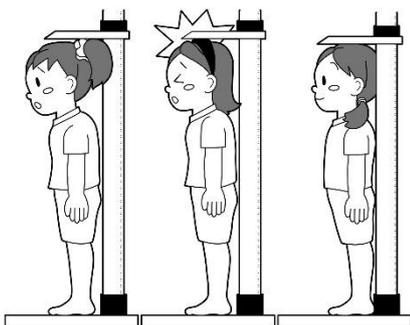


## がつ こんねんとさいご しんたいそくてい 1月は今年度最後の身体測定があります。

当日は、体そう臍をわすれないようにしましょう。

結果は後日、“わたしのからだ”にてお知らせします。

お家の人と一緒に1年間でどのくらい成長したか確認してみてください。



あたま うえ かみ  
頭の上で髪をむすんでこないよ  
うにしましょう。カチューシャや  
ピンなども身体測定のときは外  
しておきましょう。

## がつ 1月

11日(水)	6年生
12日(木)	5年生
13日(金)	4年生
16日(月)	3年生
17日(火)	2年生
18日(水)	1年生
19日(木)	さすもひ

**毎朝の体温チェックと一緒にその日の体調もチェックしよう！**

毎朝、体温を測ってから登校してもらっていますが、体調の確認もしっかりするようにしてください。また、家族の体調が悪い場合は登校を控えてください。

**① 頭が痛い等、体調が悪い場合**

朝から体調が悪い場合や、平熱よりも熱が高い場合は、大事をとってお家でゆっくり休みましょう。



**② せきや鼻水が出る場合**

37.5℃以上なくても、せきや鼻水等の風邪症状がある場合は、お家で様子を見ましょう。症状が続く場合には、病院を受診しましょう。



主な症状は、腹痛、吐き気、嘔吐、下痢、発熱です。

**ノロウイルスに注意しよう**

ノロウイルスは、とても小さなウイルスで、酸や乾燥に強くアルコール消毒でも死にません。カキなどの二枚貝に多く、その貝をしっかりと加熱しないで食べることで感染します。また、ノロウイルスは感染した人から他の人に感染して大流行を起こすこともあります。

**保護者の方へ**

嘔吐物・排泄物で衣類等が汚れてしまった場合、ウイルスの感染拡大を防ぐため、学校では洗うことができません。洗濯・消毒等の処理は各家庭で行っていただきます。下記を参考に対応していただきますよう、よろしくお願いいたします。

**嘔吐物や排泄物が付着した衣類等を消毒する方法**

ペットボトルのキャップに軽く3杯の次亜塩素酸ナトリウム液を入れ、水道水で500mlに希釈

① まだ嘔吐物や排泄物が付着している場合は、0.1%の消毒液で拭き取る。

※拭き取る際に使ったものはビニール袋にすべて入れて、口をしぼって捨てる。

- ・ビニール袋の中に、さらに0.1%の消毒液を入れるとよい。
- ・屋外のゴミ箱やふた付きのゴミ箱に捨てる

ペットボトルのキャップに軽く2杯の次亜塩素酸ナトリウム液を入れ、水道水で2Lに希釈

② 85℃以上の熱湯で1分以上つけ置きする、または0.02%の消毒液に30分以上浸した後、他のものと分けて洗濯する。さらに、高温の乾燥機を使ったり、アイロン（2分以上）をかけたりのも効果的。



**こまめに手を洗おう**



共有の場所をさわったとき

外から帰った後

トイレの後

咳やくしゃみをしたとき

食事の前