2点ほけんだより管



2024年2月 楠根小学校 保健室

3学期が始まり、もう2月!あっという間に3学期が過ぎていきそうですね。楠樹小学校ではそこまで欠席が多くなく、インフルエンザもあまり出ていません。このまま、みなさんが3学期も完気に過ごせることを願っています。

感染性胃腸炎に気をつけよう!

懲染性胃腸炎とは…ウイルスや細菌などが原因となって起こり、お腹が痛くな



って下痢をしたり、吐いたりする病気です。ウイルス(ノロウイルスなど)が原因のものは、空気が乾燥する萩~冬に多いです。

ませな症状 主な症状

- 腹痛
- 下痢
- ・ 吐き気
- **電**吐
- 発熱



予防するために

トイレの後、食事の前などは石けんを使って、よく 洗いましょう!

水分をとろう!

下痢や嘔吐によって体の水分が失われます。 嘔吐が おさまってきたら少しずつ水分をとりましょう。 脱水症状に気をつけましょう。



吐いていなくても、気持ちが悪いときは無理せず、ゆっくり休みましょう。

時差ぼけしていませんか?



「休みの自は夜更かししたい!」というAさんの生活リズムを見てみましょう。寝てから、起きるまでの時間あいだの時間を「真ん中の時刻」として計算してみました。

	寝る時刻	真ん中の時刻	起きる時刻
学校の日	22:00	2:30	7:00
ੈ 休みの⊖	0:00	5:30	10:00



平日と休日で真んやの時刻は3時間ずれています。このずれは海外旅行に行った時の時差ぼけと同じで、体内時計を乱します。例えば、Aさんの場合、毎週休みにニュージーランド旅行(時差が3時間ぐらい)をしているのと同じです。体内時計がずれると、体がだるくなったり、日中眠たくなったり無影響です。

週末にのんびりするのも大切ですが、すいみんリズムが乱れないよう なるべく平台に近い時刻に起きたり、寝たりするように心がけましょう。

4年生がありがとう!

保健室来室日誌から考える、予防方法!

4年生の算数の授業で「調べ方と整理のしかた」という単元があります。そこで、保健室来室日誌を使用し、①多いけがの種類②保健室の来室が多い月などを整理しながら調べてくれました。

これまでの月の中でやはり!保健室の来室が多かった月は9月!なぜだかわかりますか?運動会の練習があったからですね。運動会前は1番すり傷のけがが多く、体調不良を訴える人が多かったです(暑かったですね…)。4年生はさらに、どうしたらけがや体調不良を予防できるかまで考えてくれました。

- |、早寝早起き、朝食を食べてこよう!
- 2、水分補給をこまめにしよう!
- 3、定首を回したり、ころばないための準備運動を大切にしよう! るまではいたものできるでできるですね。ぜひ、取り組んで予防しましょう!

