

おうちの人と一緒に読みましょう。



令和6年1月12日  
佐賀市立北川副小学校  
保健室

がつ ほけんもくひょう  
**1月の保健目標**

さむ ま からだ  
**寒さに負けない体をつくろう**

ふゆやす おがわり やく しゅうかん た として います。保健室からも、久し  
ぶりに子どもたちの笑顔を見ることができ、嬉しく感じた3学期はじめの  
1週間でした。学校のある生活リズムには慣れましたか？冬休みのいろ  
いろな思い出を、友達や先生に話してみるのもいいかもしれませんね。



あけまして  
おめでとう  
ございます



がっ き  
**3学期スタート!**

『早ね・早起き・朝ごはん』が合言葉

- ・毎朝同じ時間に起きる
- ・夜ふかしをしない
- ・朝ごはんを食べて登校する
- ・適度な運動で体を動かす

下のカルタに書いてあることを  
心がけて生活リズムを整えよう!

**穴あきカルタ**  
直そう!

十二支たちがカルタで遊んでいると、  
楽しかった龍が **ポウッ!**  
つついっ火を吹いてしまいました。  
穴が空いてしまったカルタの札に正  
しい言葉を入れて直してあげましょう。

この中から選ぼう

朝ごはん	夜ふかし	月光	いつもと同じ
腹八分目	あいさつをし	外	シャワーで済ませ
とっもゆっくり	日光	手洗いをし	家
湯船につか	お菓子	早く寝	お腹いっぱい



**ヒント**

- 朝は太陽の光を浴びましょう
- 同じ時間に起きると、生活リズムが整います
- 胃腸が弱らず、健康に過ごせます
- 起きたばかりだと、体も脳もエネルギーが足りません
- 思いっきり体を動かすと、風邪に負けない体になります
- 睡眠時間が足りないと、骨や筋肉を作る成長ホルモンが出にくくなります
- ぬるめのお湯にゆっくりつかると体が温まります
- 手に付いたウイルスが体の中に入ってしまおうと風邪の原因に

# 3学期スタート! 感染症にも注意!!

## インフルエンザ

## 風邪

のの違いは?



## 自分でできる予防法

ウイルスが過ごしにくい環境をつくろう!

- ・せっけんを使った正しい手洗い
- ・アルコール消毒をする
- ・規則正しい生活で免疫力を高める
- ・室内の湿度は50~60%程度に保つ



	インフルエンザ	風邪
発熱	高熱 (38℃以上)	通常は微熱 (37~38℃)
主な症状	せき、のどの痛み、鼻水、 関節痛、筋肉痛、 全身の倦怠感 など	せき、のどの痛み、 鼻水、頭痛 など
症状の進行	急激	ゆっくり

インフルエンザになると決められた期間学校に来ることができません。

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまでは出席停止です。

## 感染性胃腸炎ってなに?

2学期の終わりごろから、腹痛や下痢、吐き気、嘔吐などで保健室へ来室する子どもたちが増えています。

せっけんを使用したこまめな手あらいで予防しましょう。

### 原因となるウイルスや細菌

ノロウイルス、ロタウイルス、アデノウイルス、  
大腸菌、サルモネラ菌、カンピロバクター  
など

### 【感染性胃腸炎の症状】

発熱 腹痛  
吐き気 嘔吐 下痢など



## お子さまが感染性胃腸炎になったら



**感** 染性胃腸炎は、ノロウイルス

などのウイルスや細菌に感染して、  
腹痛や下痢、嘔吐、発熱などの症状

が出ます。嘔吐や下痢の場合は、こまめな水分補給をして、脱水症状に気を付けてください。

また、吐物や便にはウイルスなどが含まれています。家庭内で広げないために、適切な処理と処理後の手洗い・うがいが必要です。

### 汚物の処理法

- 使い捨てのマスクや手袋を着用します
- 汚れた衣服は100倍に薄めた塩素系漂白剤に5~10分浸し、消毒します。
- 色落ちが気になるものは85℃以上のお湯に2分以上浸します
- 汚れた場所もしっかり消毒します

