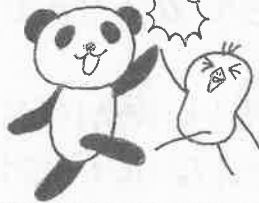


# ひげまわり

2022年もカバロエ!!!



川越市立芳野小学校

ほけんだより No.11

1月号【1/11(火)】

◎ おうちのひとよみまじょう

あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。



今日から3学期がはじまりました。体の調子は、  
 どうか。早寝・早起き・朝ごはんのリズムがまだ  
 もどっていない人もいるかもしれません。早く元の  
 生活リズムにもどして、学校に来たら勉強や運動  
 などにしっかり取り組めるように体調を整えまじょう。

今シーズンは、この数年の中でもかなり感染性胃腸炎が流行していると言われております

## 胃腸炎のホームケア

家でこれか胃腸炎になった時は...

### POINT 1 HELPセットを準備しておく

POINT 1

- ① 手袋 (使い捨て)
- ② ぞうきん (ボロ布)
- ③ 新聞 キッチンペーパー
- ④ マスク
- ⑤ 次亜塩素酸ナトリウム (キッチンブリーチなど)

バケツ  
 ピニールをかぶせておく

### POINT 2 消毒液のつくり方

POINT 2

水 500ml + キッチンブリーチ ペットボトルキャップ 2杯

飲まないように、大きなラベルをつける

### POINT 3 いざ! 使う時! こうすれば OK

換気もわすれずに!!

参考「夏だ! ドクター」  
<https://oshiete-dr.net>

- ① マスクと手袋を装着する
- ② 汚物を布 (新聞 など) でおおう
- ③ 消毒液でひくす
- ④ ふきとる (外側から内側へふきとる)
- ⑤ 使った物はバケツへ! (使い終わったら、また新しいピニールをかける)
- ⑥ 袋は二重にして捨てる (封印、マスクや手袋も!)

### POINT 4 物や場所を消毒する時は... 水 500ml + キッチンブリーチ ペットボトルキャップ 0.5杯

### 1月の保健行事予定

- 12日(水) 身体測定 (高)
- 13日(木) " (中)
- 14日(金) " (低)
- かん教育授業 (6年生)

25日(火) 薬物乱用防止教室 (6年生)

詳細は裏面へ

ハーフパイプ (スノーボード)

7m以上ジャンプする選手もいるよ!



# コロナもインフルもカゼも... 予防方法はみんな同じ!!

寒い時期がまだまだ続くことを思うと、病気にならないか心配してしまいますね。しかし、予防方法は同じです。コロナ対策としてみなさんがいつも協力してくれていることが大切です。心配な症状がある時は、早めに病院でみてもらいましょう。インフルエンザは学校をお休みする期間が決まっています。下の表を参考にしてください。



インフルエンザによる出席停止期間(登校可になるまでの最短日数)

		出席停止期間(発症後5日+解熱後2日)																
		月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月		
発熱した日	月	→							登校可									
	火		→						登校可									
	水			→					登校可									
	木				→				登校可									
	金					→			登校可									
	土						→		登校可									
	日							→	登校可									

※発熱がづいた場合には、出席停止期間が延長される場合があります。

薬物乱用防止教室を開催します。ぜひ、ご参観ください!

1月25日(火)5校時(13:45~14:30) 体育館にて、6年生を対象に薬物乱用防止教室を開催します。今回は、埼玉県警察 非行防止指導班「あおぞら」の皆様にご指導頂きます。貴重な機会ですので、保護者のみなさまも、ぜひご参観ください。

1月の保健目標

- ☆つねにドア(上の窓)と窓はあけよう
- ☆休み時間は、カーテンもあけて、空気をしっかりと入れかえよう
- ☆部屋の換気に気をつけよう

表: ①の右下の文字の横の梅