

ほけんだより

きょうも ごきげん!

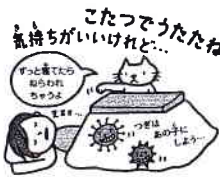
2012.12.25 江別小学校



あす 明日から



今年から秋休みがあったので、「え、もう冬休みなの？早いなあ。」「ずっと学校にきていたいよお〜」という人もいるでしょうか？冬休みは23日間。スキーやスケートをたのしんだり、雪かきをして体を動かすようにしましょう。休み明けには元気な顔で会いましょうね！けが・じこに気をつけて楽しいお休みをすごしてね。



そろそろ 本格的な流行?!

いちじょうえん 胃腸炎



インフル エンザ



かぜ

新聞やニュースでは、すでにインフルエンザや胃腸炎、ノロウイルス感染などが流行してきていることを知らせています。できればかかることなく、元気に1年をおわり、明るく1年の初めをむかえたいですね。

そこで、まずは自分でできる予防をしっかりとしてみましょう。

インフルエンザを予防するため、ウイルスを〇〇!!

をばわかえず

→睡眠・栄養・運動で体の抵抗力を高めよう!



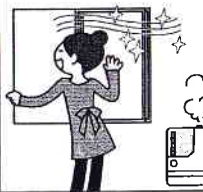
を体に入れない

→手洗いうがいをし、マスクもつけよう!



を少なくする

→加湿を行い、1時間に1回は換気しよう!



胃腸炎・ノロウイルス対さくにも しっかり手あらい!!

①石けんをしっかりあわだてて...	②てのひらをこしこし ころころ	③指の間もわしゃわしゃ	④親指もわすれず きゅっきゅっきゅつ	⑤最後に手首も きゅきゅきゅつ



「つき指」って知っていますか?

「せんせ〜、ドッチボールでつき指しちゃいましたあ...」。とほけんしつに来る人がふえてきました。ドッチボール以外にもミニバレー、ポートボール、転んだ時などに理由はいくつもある。

さてこの「つきゆび」とは、指を強い力でついたときに、関節（指のまがるところ）の周りの「じんたい」という部分のがびたり、切れたりすることをいいます。

つき指のしょうじょう

- 指がまげにくくなる
- じんじんと痛む
- はれたり青くなる

もしもつき指してしまったら、大切なのは『まずは冷やす』ということ！水道の水でよいので、必ず冷やしてからほけんしつにきましょう。ときどき「けがをした指を引っぱるとよい」という人がいますが、これはゼツタイにやってははいけません。

冷やすのは、内出血（ひふの下の出血）をできるだけおさえるためです。内出血がひどくなると、どんどんはれてしまうことがあります。まずは冷やして、その後はできるだけ動かさないようにして、ほけんしつに行きましょう。



石けんには、ウイルスをやっつける働きはありません。あわといっしょにウイルスを洗い流すのです。