

ほけんだより 12月

令和5年12月 No.7
墨田区立第三吾嬬小学校
校長 川中子登志雄
保健室

今年は暖かい日が多かったですが、だんだん寒くなってきました。寒くなり、気温の差や空気の乾いてきて風邪症状で保健室に来る人やお休みする人も多く居ます。うがい、手洗い、咳エチケットなどの風邪を予防をして楽しい冬休みを迎えましょう。



今月の保健目標

かんき 換気をしよう!



きもちわるい...吐き気、嘔吐の時どうする?!

冬にはやる、ノロウイルスによる感染性胃腸炎の主症状としてみられる「吐き気、嘔吐」。他にも乗り物酔い、食べ過ぎ、睡眠不足、きつい服やベルトの締め付けなど様々な原因で起こります。

吐いてしまったときは...

① うがいをした残った嘔吐物の除去と消毒

吐いてしまったにおいなどで吐き気を誘うことがあるのうがいをしましょう。嘔吐物から感染が広がらないように次亜塩素酸ナトリウム（キッチンハイターなど）などで消毒をしましょう。

② 水分を補給

吐き気が落ち着いたら脱水状態にならないように、水分を補給しましょう。

③ 楽な姿勢で休む、心身を落ち着かせる。

衣類の締めつけは症状を引き起こしやすくなるので、特にお腹の周辺はゆるめて楽な姿勢をとりましょう。

ふゆやす 冬休みはこれをするチャンス!



まちがいさがし! 7つの間違いを探そう!

答えは保健室前の保健だよりの裏に掲示します。保護者の皆様も一緒にやってみてください!



保護者の皆様へ

- 身体計測（2回目）と秋の歯科検診の結果を配布しました。ご確認ください。
- 東京都保健医療局から、新型コロナウイルス感染症後遺症の「保護者向けリーフレット」が出されました。QPコードから閲覧が可能ですのでご確認ください。



新型コロナウイルス感染症後遺症の「保護者向けリーフレット」