



がつ ほけんもくひょう かんせんしょう よほう
2月の保健目標 「感染症を予防しよう」

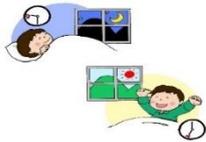
胎内市では、インフルエンザや新型コロナウイルスの流行で学級閉鎖をしている学校があります。まだまだ油断せず、自分でできる感染症対策をしていきましょう！

ふゆ げんき す
冬を元気に過ごすひけつはね…！

保健委員会では、黒川小の職員の皆さんに「冬を元気に過ごすひけつ」をインタビューし、なぜそれをするのと元気に過ごせるのかについて調べ、お昼の放送で発表しました。この5つを意識して元気に冬を過ごしましょう！

★免疫力・・・病気と戦う力

きそくただ せいかつ
①規則正しい生活



- 生活リズムを整えたり、しっかり睡眠をとったりすると免疫力が高まる
- 朝ごはんを食べて、脳に栄養がいき脳が働きだす。また、腸が刺激され便秘を防ぐ

からだ うご
②体を動かす



- 運動の刺激で骨が丈夫になる
- 体に栄養や酸素をたくさん送るために心臓が働くので、心臓が丈夫になる
- 免疫力が高まる（楽しみながらやると効果アップ！）

③あたためる



- 体温が高まり免疫力があがる
- 湯船につかると、温まるだけでなく、体の疲れをとったり、リラックスできたりする

た
④しっかり食べる



- 学習したり運動したり休んだりするときのエネルギーになる
- 病気に負けない体になる
- ビタミンを摂ると、体の抵抗力がついたり、疲れをとったりしてくれる
- ビタミンとカルシウムには、心を落ち着かせる効果がある

た てあら かぞく とも はな こころ
⑤その他(手洗い、家族や友達と話して心をほかほかさせる)

- ウイルスや細菌など病気のもととなるものが体に入るのを防ぐ。
- 気持ちが落ち着いたり、ストレスが解消できたり、家族や友達との絆が深まったりする



げんき 😊 えがおで元気に！ 😊

わら
笑うことで、免疫細胞のひとつである N K



めんえきさいぼう
細胞の働きが活発になり、感染症を
+ナチュラルキラー
さいぼう はたら かつぱつ かんせんしょう
予防することができます。



さらに笑いの効果は周りの人にも伝染させることができます。自然と周囲の人も元気になるなんて素敵ですよ。また、おもしろいことがなくても、
口角をあげてにこっとするだけで、脳が前向きになるそうです。
元気がないなという時は、背中を伸ばして姿勢を正し、笑顔でいると、きっと心が明るくなってきますよ。



❀ 保護者の皆様へ ❀

校内では1月から、胃腸炎と診断されたり、嘔吐や下痢などの症状があったりするお子さんが継続してみられています。このような症状がある場合は無理をさせず療養させ、受診をお願いします。また、学校で嘔吐や下痢等のため衣服が汚れた場合は、感染拡大防止と衣服の色落ち防止のため、洗わずに袋に入れて持ち帰りますのでご理解とご協力をお願いします。家で処理をする時には以下を参考にしてください。

< 嘔吐物が付着した衣類やリネン等の処理方法 >

★マスクを着用し、嘔吐物をペーパータオル等で拭き取った後、洗剤を入れた水の中で静かにもみ洗いをする。その後、物に応じて以下の方法で処理を行う。

- ・ 0.02%の次亜塩素酸ナトリウム水溶液に 30～60 分間つける
- ・ 85 度以上の熱湯で 1 分間煮沸する

※すぐに洗うことができない物の場合、スチームアイロンを一箇所につき 2 分間あてると効果的。



【0.02%の次亜塩素酸ナトリウム水溶液の作り方】

500ml のペットボトルに、キャップ半量のキッチンハイターやブリーチ等の次亜塩素酸ナトリウムを入れ、満タンまで水を満たすとできる。

