

おひさま

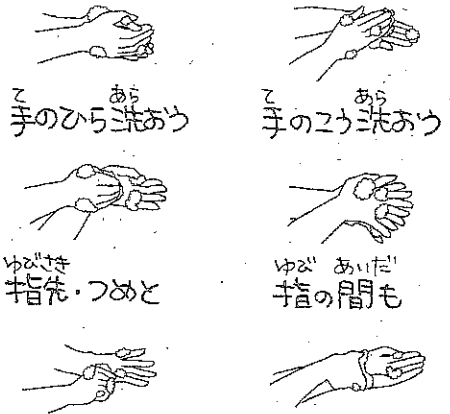
京都市立美田小学校
保健室
H30.12.14

12月の保健目標

さむい日も
元気にすごそう

うたって手あらい

保健委員さんが紹介した手洗いの歌です。きらきら星のメロディで歌ってね。

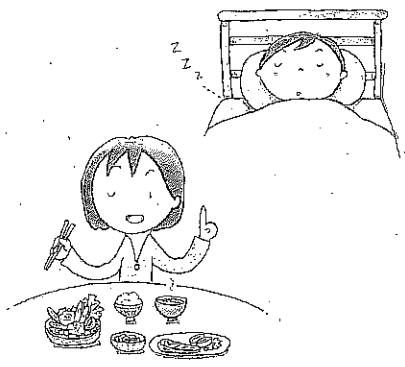


親指ねじり
さいごは手首
手洗いうがい週間が終わっても続けよう!

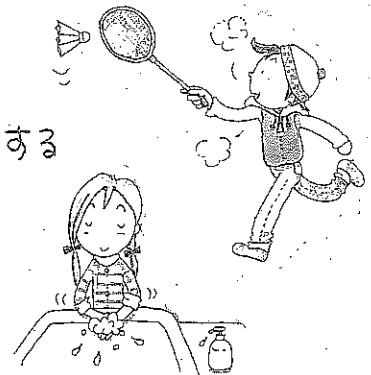
めんえきカくんを 応援!



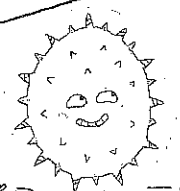
めんえきカくんは、ウイルスなどが体の中に入っても病気にならないように戦ってくれるとてもたのしいヒーローです。そんなめんえきカくんが活やくするために、みんなができることがあります。イラストをヒントに□にひらがなで答えてね。(こたえはウラハ)



- はやおき
- バランスのよい食事をする
- うがいをする
- で元気に遊ぶ



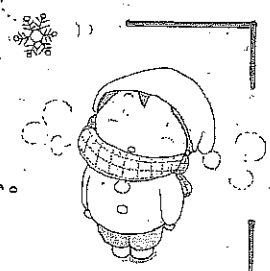
おまけクイズ



インフルエンザウイルスの好きなものは次のうちどれでしょう?

- ① 乾ぞうした部屋
- ② 口を開けておている人
- ③ 教室のかん気
- ④ マスク
- ⑤ うがい・手洗い
- ⑥ 鼻や口をよくさわる人
- ⑦ インフルエンザワクチン
- ⑧ 人が集まるところ
- ⑨ ストレスの多い人
- ⑩ 早ね早起き

(こたえはウラハ)



メディア・コントロール をやってみよう

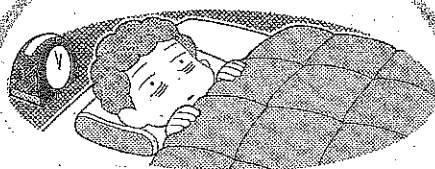
メディア機器を長い時間使い続けていると...

視力の低下



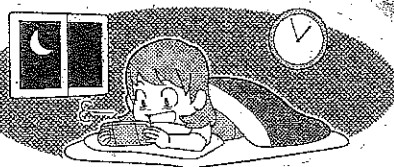
携帯ゲームやスマホなどの画面を近くで見続けると、視力が悪くなります。

すい眼不足



メディア機器から出る光の中には「ブルーライト」という眠りづらくさせる光が入っています。

やめられなくなる



特にゲームなどは、遊んでいるうちにやめられなくなって、遊ぶ時間が長くなってしまいます。

メディア機器にふれる時間をコントロール!

メディア機器は1日2時間まで

夜9時までに電源を切る

メディア機器からはなれてリアルな経験を



おうちの人と使い方について話し合っておきましょう

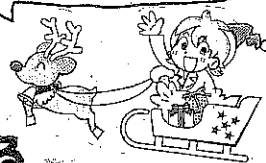
めんえきかくんの答え

① はやね ② えいよう ③ てあらい ④ きと

おまけクイズの答え

①②⑥⑧⑨

携帯ゲームやスマートフォン、テレビパソコンなどをメディア機器というよ



ノロウイルスのピークは12~1月

- ノロウイルスはとても感染力の強いウイルスです。かかるとひどく吐いたり下痢になったりするのが特徴です。
- ノロウイルスはおう吐物や便の中にたくさんいます(便1g中に1億個!). 吐いてしまった時や下痢でトイレを汚してしまった時は、すぐ先生やおうちのの人に知らせましょう。専用の消毒液を使ってすぐに消毒します。



おうちの方へ

☆ 吐いた後の処理の仕方 ☆

ノロウイルスを経って処理すると安心です

- ① 使いすてのマスク・手袋(できればエプロンも)をつける。
- ② 外から内へペーパー・タオル等で静かにふきとる。ふきとった所にペーパー・タオルをかぶせ、上から消毒液(★)をかけ15分程おく。その後ペーパーを取り、水びきする。
- ③ ふきとった紙や手袋などはビニール袋に密封して捨てる。その際できれば、ビニール袋の中で消毒液(♡)にひたす。
- ④ 終わったら、石けんでいかに手を洗う。

消毒液の作り方

家庭にお社販系漂白剤を使用 ※変色することがあるので注意

★ 吐物処理用(0.1%)

500mlペットボトルにペットボトルキャップ2杯(10ml)の漂白剤を入れ、水をろえて500mlにする

♡ 袋の中でひたす用(0.02%)

2Lペットボトルにキャップ2杯(10ml)の漂白剤を入れ、水をろえて2Lにする