

# ほけんだより 2月

令和2年2月4日  
田沢小学校 保健室  
No.13

おうちの人といっしょに  
よんでください。

いつもならあるはずの雪が、まったくない2月です。楽しみにしていた雪遊びができず、残念な人も多いのではないのでしょうか。

晴れた日に、グラウンドでサッカーをしている人たちを見ると、とても糸魚川の冬とは思えません。雪がないのは生活しやすいですが、この先の気候がちょっと心配になります。

## おなかのかぜ（胃腸炎）に注意してください！

今週に入って、市内では腹痛で欠席する人が増えてきたようです。胃腸炎も人から人に感染するものがあるので、注意が必要です。

胃腸炎も、インフルエンザも予防で大切なのは手洗いです。しっかり手を洗いましょう。



ノロウイルスなどによる感染性胃腸炎にかかって、トイレに行った後は...

トイレのふたは必ず閉めて水を流そう!



ふたを開めずに水を流すと、水の粒とともに多くのウイルスが空気中に飛びちってしまいます。

## おうちの方へ

### ノロウイルスなどによる感染性胃腸炎の おう吐物の処理のしかた

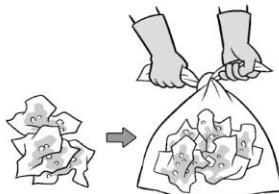
- 準備するもの：次亜塩素酸ナトリウムの消毒液（濃度0.1%）、マスク、使い捨て手袋、布製でないエプロン、ビニール袋（穴が開いてないもの、コンビニの袋は要注意）、ペーパータオル、あればシューズカバー、ゴーグル



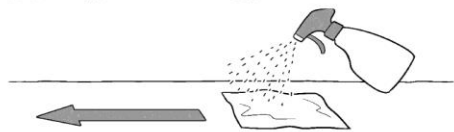
- おう吐物をペーパータオルでおおい消毒液をかけてふきとる



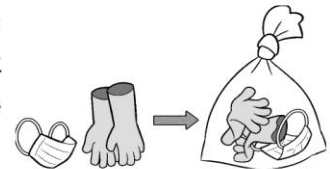
- ふきとったペーパータオルをビニール袋に入れ、口をきつくしばってする



- ふきとったあとを、消毒液でふく（できるだけ広いはんにを）



- 使った手袋、マスクなどをビニール袋に入れ、口をきつくしばってする



- すべての作業がおわったら、石けんで手をよく洗い、部屋を換気する

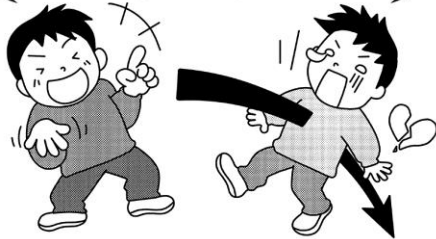


(自分が言われたらどう思う?)



まずはそこから考えてみて

(言ったほうはすぐに忘れるけど)



言われたほうは一生涯忘れない…

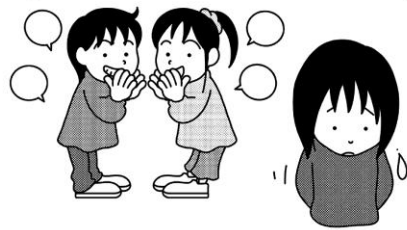
友達の心傷つけない  
言葉づかいを考えよう

(言葉ひとつで、友達を傷つけることも 助けることも)



どちらの言葉を選びますか?

(悪口を言い合うことで仲良くなった人って…)



本当の友達って言えるかな?

自分のことをほめられるとうれしかったり、しんどいときにわかってもらえると少し楽になったりします。

逆にけなされたり、冷たいことを言われると、腹が立ったり、さらに落ち込んだりしますね。

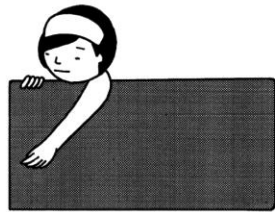
私たちが使う「言葉」には、自分や相手の心を「あたため」たり、「傷つけ」たりする力があります。

自分も相手も「あったか〜い」気持ちになれる言葉を、普段から心がけていきたいですね。

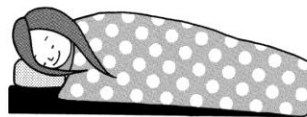
ストレスがたまったら 心とからだを休ませて



●人に相談する



●湯船にゆっくり浸かる



●睡眠をとる



●からだを動かす



●好きな音楽を聞く



●何もしない時間をつくる

心配なこと、不安なこと、疲れた、などちょっとストレスがたまったら、自分なりの方法で、心とからだにエネルギーを充電しましょう。

そして、エネルギーがたまったら、一歩踏み出してみよう。成長できるチャンスです。