

# すこやか



令和3年1月8日  
西粟栖小学校保健室



## あけましておめでとうございます

2週間の冬休みはどのように過ごしましたか？今年は、いつもと違って静かなお正月を過ごした人も多いと思います。いよいよ新しい年がスタートしました。3学期は今の学年のまとめの時期です。寒さも厳しくなり、インフルエンザやコロナなどの感染症対策もしっかりしていきましょう。

### “うまくきたえて”かぜやインフルエンザを予防しよう

“うまくきたえて”とは、かぜやインフルエンザを予防するための行動を編集部でまとめた標語です。生活の中で“うまくきたえて”、かぜやインフルエンザにかからないようにしましょう。

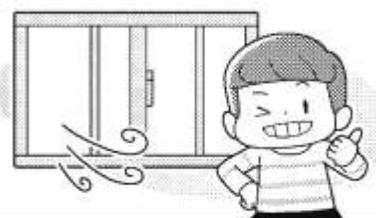
#### マ スクをつける



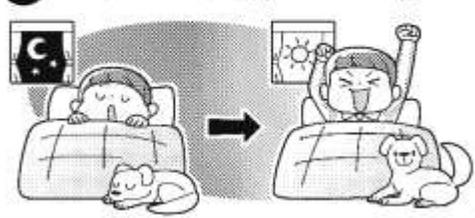
#### ウ がいをする



#### ク うきを入れかえる



#### キ そく正しい生活リズムを保つ



#### タ いたりよくをつける(運動する)



#### エ いろいろバランスのよい食事をする



#### エ あらいを忘れずに



普段から心がけて元気にすごしましょう！  
インフルエンザやかぜの予防だけではなく「うまくきたえて」は、健康な体づくりの基本です。

1月12日(火) 全学年、身体測定を行います。  
スカート・長ズボンをはいている人は、体操ズボンを忘れずに！  
本年度最後の身体測定です。身長伸びや体重の増加は一人ひとり違いますが、皆さんそれぞれにこの1年間で成長していますよ。  
6年生は、小学校での身体測定はこれで終わりとなります。1年生入学当時、6年生の皆さんの身体測定を行ったことを懐かしく思い出します。



身体測定の写真は撮っていませんでしたので、6年生が1年生の時の歯みがき教室の様子が写っています。みんな大きくなりましたね。



かぜやインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症の他にも、冬に流行するノロウイルス食中毒にも気をつけましょう。

### 冬に流行する“ノロウイルス食中毒”

生や十分に加熱していない二枚貝(カキ、ホタテ、アサリなど)の内臓部分に蓄積されているノロウイルスが原因で起こる食中毒で、激しい下痢、吐き気、嘔吐、腹痛などの症状が現れます。2~3日程度で回復し、適切に治療すれば命に関わることはありませんが、重い症状に苦しまないためにも、しっかり予防しましょう。

#### “手洗い”で予防しよう

食事の前とトイレの後などは、石けんをつけてしっかり手を洗いましょう。

#### “しっかり加熱”で予防しよう

二枚貝を食べるときはしっかり火が通っているかを確認しましょう。