



ほけんだより 5月

2021.5.21
川口小学校
保健室 No.6

運動会が近くなってきました。雨も多くなってきて、外で練習ができなかつたりもしていますが、運動会に向けて練習を頑張っています。運動会などの練習で疲れも出てくるかもしれません。土日などは、ゆっくり休んで疲れをとってください。気温調節が難しい時期でもあります。上に1枚羽織るものがあると、温度調節しやすいと思います。

運動会に向けての練習(よさこい)

運動会に向けて、各学年の種目の練習やよさこいの練習も頑張っています。5・6年生は、何度も確認をしながら、話し合いながら自分たちで放課後練習をしていました。6年生を中心に全体練習も頑張っています。



3・4年生が自分たちでこっそり練習していたところをパシャリ☆



今年の運動会では、よさこいを踊ります。今年は講師として、田村千賀先生に3回来ていただいて、よさこいを教えていただきました。最初は、緊張していた子どもたちもいましたが、練習を積み重ねてするにつれて、上手に踊れるようになってきました。本番を楽しみにしてもらいたいと思います。



感染性胃腸炎に気をつけて！

須崎保健所管内で、感染性胃腸炎が増加しているようです。ノロウイルスによる感染性胃腸炎は、1年を通じて起こります。自分自身で予防対策を心がけましょう。

症状：嘔吐、下痢

潜伏期間：12～48時間程度

＜感染経路＞

感染した人の便や汚染された水、食品によって経口的に感染します。



＜予防対策＞

- 帰ったあとやご飯を食べる前、トイレの後には石けんと水でしっかりと手を洗いましょう。
- ウイルスによる感染性胃腸炎では、便や嘔吐物を処理するときは、気をつけましょう！
- 感染した人の便や嘔吐物には、直接触れないようにしましょう。
- 使い捨て手袋、マスク、エプロンなどを着用しましょう。
- 消毒はアルコール消毒ではなくて、次亜塩素酸ナトリウムまたは、家庭用の次亜塩素酸ナトリウムを含む塩素系漂白剤の使用を確認したうえで、キッチンペーパーなどを使用して処理しましょう。



運動の準備はふだんから

運動の前の準備運動は大事になってきます。急に体を動かすことでケガをしないようにしたり、心臓や肺を慣れさせたりするためにしています。準備運動のように、ふだんから「準備」してほしいことがあります。

- すいみん…前の日は早く寝ましたか？
- 食事…朝ごはんは食べましたか？
- 排便…うんちはでましたか？
- 健康…体調はいいですか？
- ケガの予防…つめは短く切っていますか？