

# ほけんだより 2月

令和6年2月1日  
城北小学校 保健室  
No.10



2月の保健目標

心の健康を考えよう



「バカ」「きもい」…。これらは心にチクチクとささる言葉で、人から言われたら悲しくなったり、深くきずついたりします。

すごいね ナイス どうしたの？  
いっしょにあそぼう だいすき

反対に、「ありがとう」「だいじょうぶ？」などは言われると心がフワフワと温かくなりますね。このように言葉には大きな力があり、たった一言でも人をイヤな気分させたり、逆にととてもしあわせな気持ちにさせたりします。だからこそ、そのつかい方には気をつけたいものです。普段から自分が言われたらうれしい言葉をたくさんつかうようにしたいですね。



予防の基本は手洗い。ウイルスを体内に入れないことが大切



手洗いは食事の前、トイレの後は特に念入りに



感染したら安静にして休む。下痢や嘔吐の後は水分補給を

## ノロウイルスについて覚えておいてほしいこと



回復後も2週間程度、便などにウイルスが出る→しっかり手洗い



教室などで嘔吐があったら、すぐに先生に連絡→処理・消毒



汚染された二枚貝などからも感染。十分加熱されたものを食べる

病院で感染症胃腸炎（ノロウイルス感染症、ロタウイルス感染症、アデノウイルス感染症など）と診断された場合は出席停止となります。学校へお知らせください。