

ほけんだより 12月

2024.12.18
小野田小学校
校長 関根 敦子
文責 福井 絵里

楽しい冬休み目前となりました。本校では、現在、出席停止は落ち着いています
が、白河市内ではインフルエンザも増えてきています。今後は、感染性胃腸炎にもよ
り一層注意が必要です。裏面には嘔吐物処理方法（ノロウイルス対策）を掲載しまし
た。病気に負けない冬にしましょう。

朝食摂取状況をお知らせします ～朝食について見直そう週間運動の結果から～

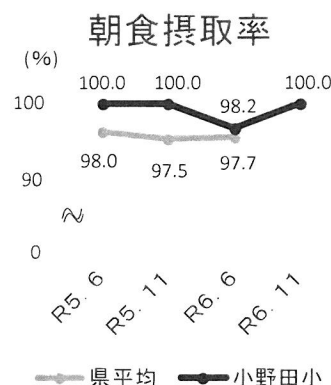
福島県教育委員会では、年2回「朝食について見直そう週間運動」を実施しています。“子どもたちの望ましい食習慣を形成するために、生活リズムを改善して1日3食バランスよく食事がとれるよう、朝食摂取率を高めること”を重点に毎年行っています。

11月（第2回）の「朝食について見直そう週間運動」へのご協力、ありがとうございました。

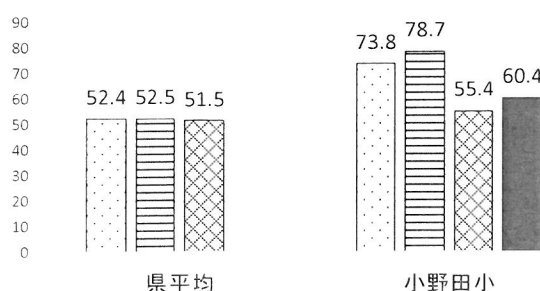
最終日に朝食を食べた児童の割合（朝食摂取率）は100%でした。朝食に野菜を食べた児童・朝食に汁物を食べた児童の割合は、それぞれ県平均を上回っており、小野田小全体の朝食摂取の状況は良好といえます。また、アンケートの結果から、家族と食事をとっている様子がうかがえました。

今後とも、ご家庭での生活習慣の確立や食育の推進をよろしくお願いいたします。

毎週火曜日の清潔検査でも、朝食摂取率は、
ほぼ100%です。

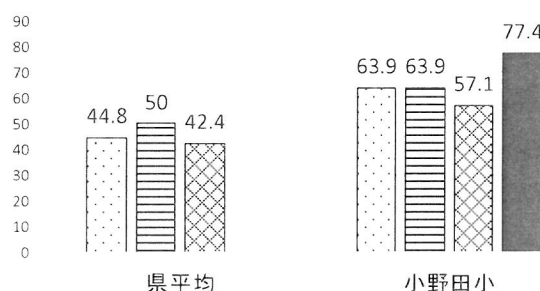


(%) 朝食に野菜を食べた児童の割合



□ R5.6 ▨ R5.11 ▤ R6.6 ■ R6.11

(%) 朝食に汁物を食べた児童の割合



□ R5.6 ▨ R5.11 ▤ R6.6 ■ R6.11

12月の保健目標 「冬を健康に過ごそう」

— お知らせ —

- ◆ 給食エプロンについて
12月3週…当番が12月20日（金）に持ち帰り。→学校保管
12月4週…23日（月）はマイエプロン・バンダナ・マスクで配膳となります。
- ◆ 1月9日（木）は3学期の身体測定です。冬休み中の食べ過ぎ・運動不足に気をつけて生活しましょう。よいお年をおむかえください。
- ◆ 3学期のスクールカウンセラー来校日は、2月3日（月）、3月6日（木）です。1月の来校はありません。



冬休み中の受診をおすすめします

未受診の児童（健康診断の結果、視力B以下やむし歯が見つかり受診がまだの児童）の保護者の方へ、個別懇談の際に「治療勧告」を配付いたしました。

視力低下や歯の痛みは、学習にも支障をきたすことがあります。冬休み中に受診されることをおすすめいたします。

治療率（12月17日現在） 視力 77.8% 歯科 83.3%

保健室からの冬休みの宿題

冬休みの宿題として、「すくすくカード」・「親子でみがき残しチェック」をすくすくファイルにはさんで配付します。3学期始業式の日、ファイルごと提出となります。

（1）すくすくカード

記入期間：冬休みのはじめの5日間とおわりの5日間

記入方法：① 目標（冬休みに健康面でがんばりたいこと）を書きます。

② 歯みがき・食事・生活の3つの項目があります。それぞれ、できたかできなかったかを記入（◎ ○ ×）していきます。

起きた時刻・寝た時刻を記入します。

（2）親子でみがき残しチェック

カラーテスターを使うと、歯みがきでよくみがけていない場所が分かります。

やり方をよく読んで、お家の人と取り組みましょう。

家庭でできるノロウイルス対策

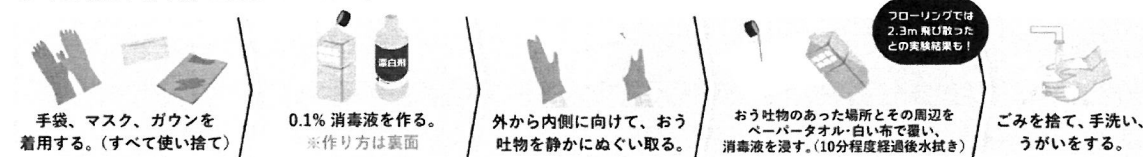
自分や家族がノロウイルスに感染したかもしれないと思ったら

Ⅰ おう吐物の処理 おう吐物には大量のノロウイルス！

● おう吐物処理セットは事前に準備

セットの例 ペーパータオル・白い布、ゴミ袋、バケツ、マスク、手袋、ガウン、スリッパ、塩素系漂白剤、ペットボトル

● 処理の手順を覚えておく



動画で確認！



Ⅱ 消毒

● **キッチン** 調理器具、ふきん、スポンジ等
熱湯で消毒(85℃ 1分間以上)または0.02%消毒液に浸す。

● **トイレ** ドアノブ、水洗レバー、便座等
0.02%消毒液を浸したペーパータオル等で拭く。

● **衣類・リネン類**
ウイルスが飛び散らないように静かにもみ洗いし、熱水洗濯(85℃ 1分間以上)または0.02%消毒液に浸す。



Ⅲ 風呂

・下痢をしている人は、一番最後に入浴する。タオル、バスタオルは共用しない。
・風呂の水は毎日換え、浴槽、床、洗面器、椅子等は毎日洗淨する。

Ⅳ 調理

手や調理器具等からの食品汚染を防ぐため、手洗いや手袋着用、器具の洗淨・消毒を徹底する。

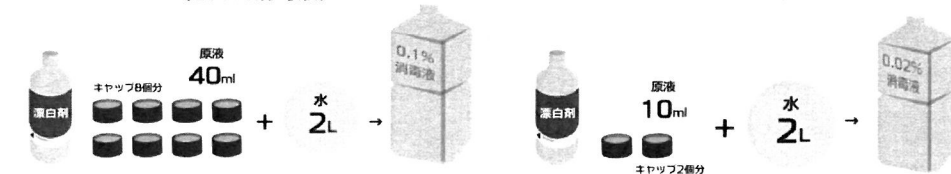
消毒液の簡単な作り方(塩素系漂白剤の希釈方法:原液濃度5～6%の場合※)

※原液濃度により目的の濃度よりも若干濃くなる場合があります。

おう吐物・ふん便が付いた場所、物の消毒用
(0.1%消毒液)

トイレのドアノブ、水栓レバー、便座、衣類、食器具等の消毒用
(0.02%消毒液)

動画で確認！



使用上の注意点 容器の「使用上の注意」を必ず確認する。
効果が悪くなるため、作り置きはしない。
汚れが残っていると効果が弱まるので、できるだけ汚れを取り除いてから使用する。
誤飲、誤使用を防止するため、希釈後の容器に「消毒液」等と記載しておく。

令和2年11月 登録番号(2)21

編集・発行 東京都健康安全研究センター企画調整部
健康危機管理情報課

電話 03-3363-3472

東京都ホームページ
「食品衛生の窓」はこちら

リサイクル適性 A

この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。



<東京都保健医療局ウェブサイトより一部抜粋>

2024年の終わりに

今年もあとわずかで終わろうとしています。数えると、全員登校日(忌引や出席停止はカウントせず、純粋に全員がそろった日)は12月17日現在で計39日でした。素晴らしいことです。どの学年の子ども、学習に、運動に、さまざまな行事に一生懸命に取り組みよくがんばって登校していた印象です。苦手だと分かった上で、「できるようになりたい!」「がんばる!」と取り組む姿に心打たれる場面が、今年も何度もありました。

どのご家庭も、大なり小なりさまざまな大変さがあったことと思います。それでも、毎日毎日、朝ごはんを食べさせ「いってらっしゃい!」と送り出してくださったことに感謝です。お母さん・お父さん、本当におつかれさまです。子どものこと、家庭のこと、仕事のこと…目の前のことをこなすだけでも、目まぐるしく日々が過ぎていきます。加えて、よい状態の日ばかりではありません。子どもから風邪をもらい、体調不良の日もあったことでしょう。こんなはずでは、というギャップにモヤモヤすることもあったでしょう。心の余裕がなく、必要以上に子どもにきつく言ってしまったこともあったでしょう。それでいいのです。全て、子どもに向き合った証拠です。親も人間なので波があり、そんな日があって当然なのです。思うようにいかないとき、ストレスがかかっているとき、身近な大人がそれにどう対処するかを、子どもは見て学びます。子どもは、案外、親に対して完璧を求めています。感情に寄り添い、結果でなく過程を認め、存在を尊重し、まるごと受け止めてほしい。ただそれだけのようには私は思います。

当たり前のことですが、いくら我が子であっても、子どもは自分とは違う別人格の1人の人間です。小学生とはいえ人をよい方向へ導くのは、偉業です。まして、何人も子どもを育てるなど、ただただ頭が下がります。全てのお母さん・お父さんに、300点です。年末年始も(こそ?)お忙しいことと思いますが、どうかご自愛なさってください。2025年もよろしくお願いいたします。