



保健だより

平成28年12月1日
大和町立吉岡小学校

No.10

子どもたちの基本的な生活習慣づくりのために

早ね・早おき・朝ごはん テレビを消して外あそび

12月に入り、いよいよ本格的な寒さになってきました。本校でも先月は例年より早いインフルエンザや感染性胃腸炎の流行が見られ、3クラスは学級閉鎖となりました。また、県内では感染性胃腸炎警報が発令されました。校内でも感染症予防の啓発を行っていますが、ご家庭でもせっけんでの手洗い・うがいや換気の励行、お子さんが朝から体調が悪いときは、検温するようにお願いします。



12月の
保健目標
冬の病気を
予防しよう

インフルエンザ特集

(症状) 突然の発熱、全身の痛み(関節痛・筋肉痛)、頭痛、体がだるい

☆もし罹患した場合は、早めの受診、安静・栄養・保温を心がけましょう。



○発症したすぐあとだと、検査をしてもインフルエンザかどうか分からないことがあります。受診は発熱から半日～1日たってからにしましょう。ただし、子どもは急に症状が悪くなることもあるので様子をよくみて受診の時期を見逃さないようにしましょう。

○抗インフルエンザ薬の効果で熱は下がっても、インフルエンザウイルスの感染力はしばらくの間残ります。発症した後5日を経過し、解熱した後2日を経過するまでの出席停止期間は外出は避けましょう。

インフルエンザを予防するには？



① **せっけんでの手洗い・うがい**：せっけんと流水で指や爪の間まで丁寧に洗いましょう。

② **湿度を50%～60%にキープ**：湿度が低いと、鼻やのどの粘膜の働きが低下し、感染しやすくなります。

③ **休養と栄養**：抵抗力を高めるために必須です。

④ **人ごみをさける**：人ごみに出るときはマスクをつけましょう。



感染性胃腸炎（ノロウイルス）

ノロウイルスの主な感染経路は？

汚染された二枚貝から 感染した人の手を介して 感染した人の便や嘔吐物から



（症状）腹痛、下痢、嘔吐、38℃

以上の発熱を伴うこともあります。

※嘔吐物をそのままにしておくと感染が拡大します！

嘔吐・下痢には塩素系消毒液を！

～塩素系消毒液の作り方～ 塩素系消毒液は次亜塩素酸ナトリウム(塩素系漂白剤：ハイターやブリーチ等)を薄めて作ります。時間の経過で殺菌効果が薄れるため、塩素系消毒液は作り置きできないので、使用直前に作り、使いきるようにしてください。

0.1% 消毒液 汚物の処理・汚物のついた衣服の消毒など

→塩素系漂白剤(ハイターやブリーチ等)をペットボトルキャップ2杯分、500mlの水で薄める。

0.02% 消毒液 調理器具・ドアノブ・便座の消毒や拭き取りなど

→塩素系漂白剤(ハイターやブリーチ等)をペットボトルキャップ2杯分、2ℓの水で薄める。

※金属類はサビてしまうので、消毒液で拭き取った後に水拭きをします。



感染性胃腸炎は出席停止となりますので、病院で診断されたら、必ず学校にご連絡ください。

～保健室から～

マスクを着けている児童が多くなりました。鼻まで覆わずにマスクを着けている児童をたびたび見かけます。マスクは自分の顔の大きさに合ったものを、しっかりと鼻まで覆うように着けて感染症を防ぎましょう。また、ランドセルに1枚から2枚予備のマスクを入れておくといいと思います。



色覚検査の実施について

今年度から4年生児童を対象に、希望者のみ色覚検査を実施します。

期間：12月5日～12月21日

時間：放課後

場所：保健室

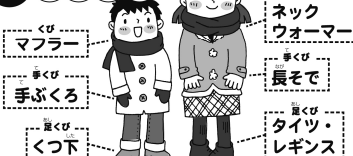
検査者：養護教諭

※他学年でも希望があればいつでも検査を行います。

希望者は養護教諭が担任までお知らせ下さい。

あたためていますか？

3つのくび



体を冷やさないように
しましょう。

