



仲町小

12月1日

これからの時期は特に感染性胃腸炎に注意が必要です。練馬区では警報寸前まで流行が広がっており、学級閉鎖もどんどん増えているようです。

仲町小では何人か、下痢・嘔吐などの症状で休んだり、早退したりしていますがまだ大きな流行はみられません。しかし、近隣の学校ではすでに大流行しているとか、家族の中で体調をくずされている方がいるというような情報が入ってきたりして、感染予防に細心の注意を払う、とても緊張した状態です。

感染性胃腸炎は突然、一気に大流行になってしまう可能性があるため、一人ひとりが気をつけるとともに、ぜひお家の方のご理解とご協力をお願いしたいと思います。

感染性胃腸炎の流行を防ぐために

* 手洗いをしっかりしてください。

ノロウイルスは目に見えないので、どこについているのかわかりません。しっかりせっけんて手を洗いましょう。



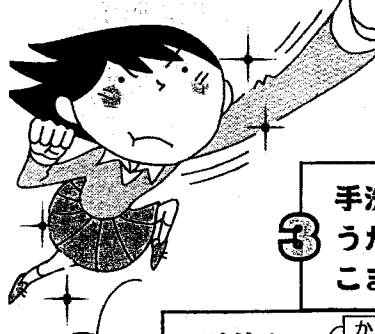
* からだの抵抗力をアップさせましょう。

早寝・早起きやバランスの良い食事、元気な外遊びで、ウイルスに負けない強いからだをつくりましょう。睡眠不足や疲れている人のからだは、ウイルスや病原菌と戦う力が弱く、たちまち病気になってしまいます。

* 「前日に吐いた」「下痢をしている」「お腹が痛い」「気持ちが悪い」という時は、大事をとって学校をお休みするようにしてください。

「自分が授業できるかどうか」で判断するのではなく、「人にうつす心配がないか」ということを考えてください。一人からでも集団に広がる心配があります。

5つのステップで かぜを撃退!!



1 生活リズムを整える	日付が変わる前に寝る	食事は1日3回、規則正しく	活動・休息をバランスよく	ウイルスと戦うからだの力(免疫力)を高めます。
2 栄養をしっかり取る	からだの材料 たんぱく質	ビタミンACE (エース) と覚えよう ビタミンA ビタミンC ビタミンE	ウイロスを追い出す ①洗い流す (手洗い・うがい) ②追い払う (換気) ③まき散らさない (マスク)	侵入するウイルスの数を、なるべく少なくします。
3 手洗い、うがいをこまめにする	せっけんを使って、ていねいに	のどのほうまで、急入りに	教室の空気を入れ換える	空気の入りと出口をつくと効果的
4 マスクをじょうずに使う	かぜの症状があるとき	人の多い場所に行くとき	教室の空気を入れ換える	空気の入りと出口をつくと効果的
5 マスクをじょうずに使う	かぜの症状があるとき	人の多い場所に行くとき	教室の空気を入れ換える	空気の入りと出口をつくと効果的

せきエチケット

- せき・くしゃみのあるときは、マスクをつける。
- マスクをつけていないときは、ティッシュやハンカチ、それがなければ、うでで口と鼻をおおう。

◎インフルエンザかなと思ったら

- 病院に行って、みてもらいましょう。
- せきエチケットを心がけ、じゅうぶんに休みましょう。
- インフルエンザとわかったら、症状が出てから5日間は、かつ熱が下がってから2日間が経つまでは、学校を休んでください。