



令和5年12月1日
練馬区大泉第六小学校
保健室

ほけんだより

12月に入り、ぐっと冷え込んできました。今年も残すところあと1か月ほどです。あなたにとって、今年はどうな一年でしたか。健康に過ごせたところを振り返って、次の年をさらに元気に過ごすためのヒントにしてくださいね。



朝の健康観察と健康観察フォームの入力をお願いします

気温が下がり、風邪やインフルエンザに加え、感染性胃腸炎など病気が流行しやすくなっています。朝、登校前の健康観察をお願いします。体調がいつもと違うときは検温し、平熱より1℃以上高い場合は無理をせず、登校を見合わせてください。病院への受診も併せてお願いいたします。

欠席の連絡について、健康観察フォームに、本人の体調や様子を書いていただくと保健室からも確認できて、とてもありがたいです。電話での欠席連絡は、緊急の場合などのみにしていただくようご協力をお願いします。



発症日を入れてね。

登校再開日早見表



	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日
新型コロナウイルス	★	症状軽快					登校再開		
	★		症状軽快				登校再開		
	★			症状軽快			登校再開		
	★				症状軽快		登校再開		
	★					症状軽快		登校再開	
インフルエンザ	★	解熱					登校再開		
	★		解熱				登校再開		
インフルエンザ	★			解熱			登校再開		
	★				解熱			登校再開	
	★					解熱		登校再開	
								登校再開	

コロナもインフルもここは同じ
基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」

コロナは「かつ症状が軽快した後1日を経過するまで」
インフルは「かつ解熱後2日を経過するまで」

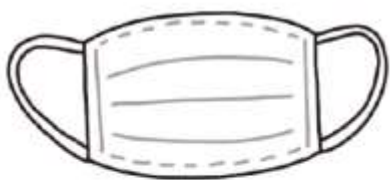
クイズで
おぼ
覚えよう!

ふゆ かん せん しょう よ ぼう
冬の感染症予防



冬の感染症はあっという間に流行が広がることも多く、ふだんからの予防がかかせません。しっかり頭に入っているか、あらためてチェックしてみましょう。()にあてはまることばを【キーワード】からえらんでね!

①手を洗うときにはすみずみまで洗うことのほか、()を使うこと、水を()洗うこと、洗った後に水気をしっかり()こともポイントです。



②感染を広げないためには()を。せきやくしゃみで出る、ウイルスがついた()をとめることができます。

③しめきった部屋の()はどんどんよごれていき、感染症の原因にも。1時間ごとに10分くらい、窓やドアを開けて()をしてください。



④病気を予防し、早くなおすために必要な、私たちのからだの()。十分な()と()、適度な()はここでも大切になってきます。

⑤インフルエンザや()による感染性胃腸炎と診断されると、()となります。欠席にはならないので、おうちでゆっくり休みましょう。
(診断が出たら、できるだけ早く学校に連絡をください。)



キーワード

なが	にゅういん	しゅつせきていし	せつ	えいよう	ゆ	し	こおりみず
流して	入院	出席停止	石けん	栄養	お湯	歯こう	氷水
じょうき	しゅうちゅうりょく	たも	かん	き	そうじ	かぜ	くすり
蒸気	集中力	まस्क	換気	そ	うじ	薬	空気
じょうき	しゅうちゅうりょく	ずい	みん	あま	うん	どう	にゅうよく
蒸気	集中力	睡眠	甘いもの	運動	入浴	ノロウイルス	
ためて	ふき取る	かぜ	べんきょう	がいしゅつ	きんし	てい	こうりょく
			勉強	外出禁止	抵抗力	ひ	飛まつ

こたえ：①石けん、流して、ふき取る ②マスク、飛まつ ③空気、換気
④抵抗力、睡眠、栄養、運動 ⑤ノロウイルス、出席停止

感染性胃腸炎に注意してください！



都内の流行は見られていませんが、これから感染性胃腸炎、いわゆるお腹の風邪がはやりやすい季節になります。抵抗力が弱っているときに感染すると重症化する恐れもあるので注意が必要です。冬休みまであと少しです。うつらない・うつさないためにも吐き気やおう吐があるときは無理しないようにしてください。

朝は必ず健康観察をしてから登校させてください

このような症状が出ているときは、要注意です！

- 元気がなく、ぐったりしているとき
- 平熱より1℃以上高いとき
- 朝食を食べられないとき
- おう吐や下痢がみられるとき



※おう吐や下痢がみられるときは、必ず医療機関を受診し、感染性があるかなど原因を特定してもらうようにしてください。

日常生活で気を付けたいこと

①手洗い・うがい

- つめは短く切る。せっけんを十分泡立て、すすぎは十分に行う。大人の方は指輪や腕時計を外して！
- ハンカチ・ティッシュを必ず持ち歩く。特にティッシュをもっていない子が多いです！
- 具合の悪い人がいたら、家庭内でのタオルの使い回しはやめる。ペーパータオルなどを活用してもOK
- 調理、食事前や外出後などは手洗い・うがいを心がける。

②食中毒予防

- 特に生もの・貝類はしっかり火を通す。
- 加熱は中心温度85℃以上で1分間以上行う。



③マスク、咳エチケット

- マスクをする。具合がよくないときは家の中でも！
- マスクをしていない状態で咳やくしゃみをするときは他の人にしぶきをかけないようにし、顔をそらせティッシュなどで口と鼻を覆う。人から離れて咳をするように心がける。
- 使ったティッシュはすぐにゴミ箱に捨て、手で覆った場合は石けんで丁寧に洗う。

おう吐物の正しい処理方法

飛沫感染にご注意ください！

感染性胃腸炎に罹っている人のおう吐物にはウイルスが含まれており、吸い込むことで体の中に入ってしまう、感染してしまいます。

この時期は知らずに罹っていることもあるので、おう吐したときには特にしっかりと処理するよう心がけてください。

☆処理する人が感染しないように気を付けましょう。

☆ウイルスが残らないように、しっかり消毒をしましょう。

☆早急に対応ができるように、あらかじめ処理の際に必要な物を準備しておきましょう。



処理に必要な物

作り方を下に載せました！泡で出てくる市販の物もオススメです

- ・バケツ
- ・塩素系消毒剤
- ・使い捨て手袋（なければビニールごしに！絶対に素手でやらない！）
- ・マスク
- ・白衣やエプロン
- ・拭き取るための布やペーパータオル
- ・ゴミ袋
- ・新聞紙 など

① 準備

かんき換気



してから！

使い捨てのマスク、手袋、布、白衣やエプロンなどを身に付けます。

② 覆う



おう吐物を新聞紙で覆い、上から塩素系消毒液をかけて5～10分浸します。空気中に飛ばさないためです。

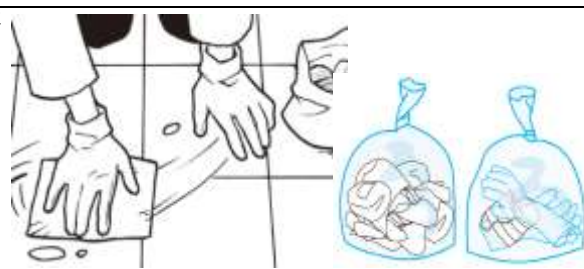
③ 処分



おう吐物を外側から内側へ集めて新聞紙で拭き取り、ゴミ袋に入れます。

家の中に置かず、出来ればすぐにゴミ捨て場へ

④ 消毒



おう吐物付着した床を、塩素系消毒液を付け、布かペーパータオルでふいて消毒します。拭き取った物や手袋などもすべてゴミ袋に入れ、口を閉じます。

⑤ うがい・手洗い・後始末

直接さわる固形石鹸より
泡石鹸がおすすめ！



☆簡単消毒液の作り方

- ① 500mlのペットボトルに水を入れる
- ② キャップ1杯の塩素系消毒剤を入れる
- ③ スプレー口を装着して完成！

スプレー口は100円均一などに売っています

