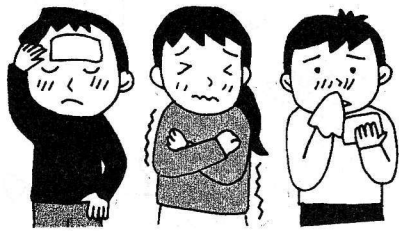


気温や湿度が低下し、感染症が流行しやすい時季となりました。  
今季は感染性胃腸炎が例年以上に猛威をふるっているようで、都内で流行警報が出されています。一人ひとりが石けんと流水による手洗いや健康管理を徹底し、予防に努めましょう。また、下痢嘔吐等体調が悪い時には、無理な登校は控え、感染拡大予防にも配慮をしてください。



保健室は  
「無料配付所??」



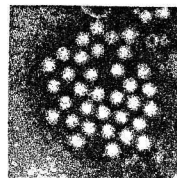
これから春先まで、かぜ・インフルエンザ流行のシーズンです。最近では「咳エチケット」の周知徹底などもあり、感染防止のため、マスクをつける習慣がかなり浸透してきたように思います。ところが、それとともに、マスクを求めて来室する人が目立つようになってきました。中には「保健室でもらえばいいから…」といった様子の方もいます。

保健室の備品は“いざ”というときに学校の誰でもが使えるように準備されているものです。例えばマスクは、登校後にインフルエンザの症状が出た場合や、校内でインフルエンザ等の感染症の拡大が心配される時など、緊急時に対応することを想定しています。

必要があったのに忘れてしまって…、してきたけれど汚れてしまって…  
という場合、学校のマスクを渡してはいますが、代替品を用意して返却してください。ご協力をお願いします。



## ＝保護者の皆様へ＝



写真：ノロウイルス  
の電子顕微鏡写真

練馬中学校でも、おう吐や下痢症状で受診し、感染性胃腸炎と診断される生徒がではじめています。感染性胃腸炎、ウイルス性胃腸炎と診断された場合は『出席停止』になりますので、学校へその旨を連絡してください。治癒して登校する際には、登校届（保護者記入）を提出していただきます。

『登校届』は、保護者の方が学校に取りにくる、近所の生徒にポストへ入れてもらう、または学校のホームページからダウンロードすることもできます。

なお、感染性胃腸炎は、症状が治まっても2～4週間はウイルスが便から排泄されると言われています。トイレ後はていねいに手洗いするよう、ご家庭でもご指導ください。

ねりま食品衛生だより「知って防ごう!! ノロウイルス」を配布します。家庭内での感染防止にお役立てください。

寒さが身にしみる季節になりました。少しでも暖かく快適に過ごすため、とくに温度が下がる夜（就寝時）にはさまざまな暖房器具を使いますが、**オススメは昔ながらの「湯たんぽ」**です。

やすくなると考えられます。また、湯たんぽは電気が不要で、お湯を沸かして繰り返し使える点など、省エネという利点もあります。

最近ではその効果が見直されたことで、さまざまな素材の湯たんぽが市販されています。

また、保健室でも冷え解消アイテムとして湯たんぽを常備しています。

寝るときに限らず、体の“冷え”に悩まされている人は、試してみてはいかがでしょうか。

あなどれない

# 湯たんぽのチカラ

その最大の特徴は、使っているも体が乾燥しにくいこと。エアコンや電気毛布、あんかなどは、のどが渇いたり肌が乾燥したりしやすいのです。

この時季は空気も乾き、かぜ・インフルエンザや肌荒れにつながり



## 暖かくて気持ちいい～ のにやけど？

ちょうどよい温度のもので、長い時間、からだにぴったりくっつけていると、皮膚の奥のほうに傷ついてしまいます。これが「低温やけど」です。



カイロや湯たんぽはタオルなどで包んで使う



しあわせ～

ついついねちやう暖かさだけど...

！電気カーペットの上やこたつの中で寝ない

## まちがいさがし

# 7

つのもちがいをさがそう！

