

保健だより

平成27年12月号 練馬区立旭丘小学校

朝夕、寒くなりました。インフルエンザが流行する季節です。予防のためうがい・手洗い・睡眠・栄養に取り組んでいただきますよう、よろしくお願ひします。風邪による欠席は今のところ数名です。また感染性胃腸炎（ノロウイルスなど）にもぜひ、気を付けてください。（インフルエンザ・感染性胃腸炎は出席停止です）

感染性胃腸炎について

感染性胃腸炎とは、主にウイルスなどの微生物を原因とする胃腸炎の総称です。原因となるウイルスには「ノロウイルス」「ロタウイルス」「サポウイルス」「アデノウイルス」等があり、主な症状は腹痛・下痢・嘔吐、発熱です。

感染経路 : 感染した人の便や吐物に触れた手指を介してウイルスが口に入った場合
: 便や吐物が乾燥して塵となりその塵と一緒にウイルスを取り込んだ場合
: 感染した人が十分に手を洗わずに調理した食品を食べた場合
: ノロウイルスを内蔵に取り込んだカキやシジミなどの二枚貝を生などで食べた場合

予防方法 * 手洗いを石けんと流水でていねいにする。
* 便や吐物を処理する時は、使い捨てのマスク、手袋、エプロンを着用し、塩素系の漂白剤で消毒、換気し、処理後は石けんと流水で十分に手洗いをする。
* カキなどの二枚貝を調理する時は、中心部まで十分に加熱する

潜伏期間 * 1～2日程度

治療 * 脱水症状に気を付けて、早めに病院に受診しましょう。



12月保健行事

* 18日（金）5年生 歯科指導（RDテスト）

むし歯になりやすいかどうかを自分の唾液を用いて調べる検査です。また、よく噛んでいるか、が分かる「カムカムチェック」も実施します。

保健室から

- ・むし歯等の治療が終了しましたら必ず受診報告書を提出ください。むし歯「0人」を目指しています。全員の報告書提出まで、8名になりました。ご協力お願いします。
- ・学校の歯ブラシは冬休み前に持ち帰ります。1月には新しい歯ブラシを持たせてください。
- ・もうすぐ冬休みです。「忙しい」は「心を亡くす」と書きます。休みの間は少しでもお子さんとゆっくりのんびりできる時間をとって、心も元気に過ごしてください。

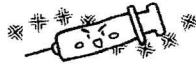
かぜ の季節

早めの 治療

体調が悪いときは、
早めに病院へ。



予防接種



- ★合併症がっぺいしょうのリスクを少なくします。
- ★家族で受ければ、より効果的です。

みんなで
協力して

せき エチケット



★口くちに腕うでを当てて



★横よこを向いて



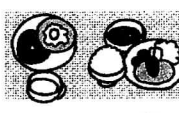
★ティッシュ
はゴミ箱へ

予防
しましょう

手洗い・うがい



★遊あそんだ後



★おやつや、ごはんの前



★鼻はなをかんだとき
★くしゃみやせきをした後



生活習慣



★夜よふかしをしない



★好き嫌すききらいを少なく



★からだを動かす



★ていねいな歯みがき

