

# はげんだよ!

12月

練馬区立早宮小学校  
校長 今村 理恵  
養護教諭 村上 恵美子  
平成25年12月9日発行  
(家庭数配布)

先月は、水痘(水ぼうそう) 1名、アデノウイルス 1名、百日咳 2名、溶連菌感染症 13名いました。腹痛や嘔吐、気持ちが悪いなど胃腸炎と思われる児童も増えました。胃腸炎は、あまり熱は出ませんが、下痢や食欲不振、嘔気・嘔吐などの症状で悪化し長引く場合もあります。また、感染性胃腸炎も、流行する時期です。手洗いをしっかりしましょう。



## 大好き!! のプレゼントを

いちばん最近、お子さんに「大好き!」と言ったのは、いつですか? 言葉で伝えるのは、ちょっと照れくさいときもありますが、子どもたちは「大好き!」と言ってもらうのが大好きです。特別な場合でなくても、毎日「大好き!」と言ってあげましょう。たった一言で、うれしくなったり、張り切ったり、元気になったり、きげんが直ったり...そして、おうちのかたに「大好き」と言われた経験は、ほかの人のことも「大好き」と思える、やさしい心を育て、ずっと大きくなったときにも心の支えとなります。「大好き」は、まさに魔法の言葉なのです。

## 急病のとき→電話相談 #8000

小さな子どもの体調は、突然、悪化することがあります。救急外来に受診すべきか、診療時間まで様子を見ていても大丈夫なのか、判断に迷うこともあるでしょう。そんなとき、電話で相談できる窓口があります。

厚生労働省が各都道府県に設置している電話相談で、子どもの状態を伝えれば、無料で小児科医や看護師のアドバイスを受けられます。電話で「#8000」をプッシュすれば、最寄りの窓口につながります。受付時間は各都道府県によって異なるので、厚生労働省ホームページ(#8000で検索)で確認してください。

### ~アレルギー調査について~

来月から、新年度に向けてのアレルギー調査を実施します。ご家庭で問診表にご記入いただき、果物も含み学校管理下で配慮が必要な場合は、管理指導票をもとに、個別に面談を行います。エピペンや頓服の有無、治療の経過などもお伺いします。ご協力よろしくをお願いします。

## !! 気をつけて!! 感染性胃腸炎 !!

### どんな病気?

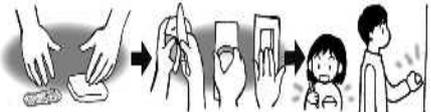


ウイルスや細菌などに感染して起こる胃腸炎のことです。子どもに多いのは、ノロウイルス、ロウウイルスによる胃腸炎で、11月~3月ごろに多くみられます。

せっけんを使った手洗いや、生活リズムを整えて体力をつけることが、予防につながります。

### ここに注意!!

感染者の便や吐いたものにはウイルスが含まれ、ほかの人への感染源になるので、正しく処理することが大切です。



### 吐いたものや汚れた衣類を処理するには

- 用意するもの
- ペーパータオル (汚物をふきとる)
  - ビニール袋 (大きめ)
  - 使い捨てのビニール手袋、マスク、エプロン
  - ペットボトル (500ml、2ℓ) ●バケツ
  - タオル ●塩素系消毒剤 (市販の塩素系漂白剤)

**消毒液A** (濃度0.1%/吐いたものの処理に使用)  
500mlのペットボトル1本分の水に、ペットボトルのキャップ2杯(10ml)の塩素系漂白剤の原液を入れる。

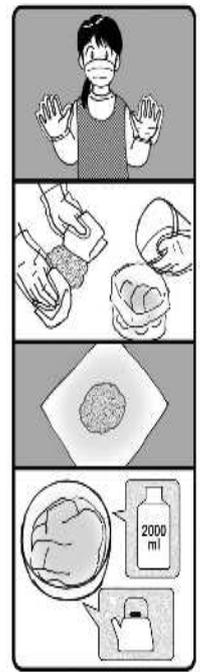


**消毒液B** (濃度0.02%/汚れた衣類の消毒に使用)  
2ℓのペットボトル1本分の水に、ペットボトルのキャップ2杯(10ml)の塩素系漂白剤の原液を入れる。



### 吐いたものの処理方法

- ①ビニール手袋、マスク、エプロンをつけ、ペーパータオルで、汚れている部分の外側から内側に向けて静かにふき取ります。ふき取ったペーパータオル、手袋、エプロンなどは、すぐにビニール袋に入れ、消毒液Aをかけ、密封して捨てます。
- ②ふき取った後の床とそのまわりを、消毒液Aを浸したペーパータオルでおおい、10分ほど放置した後、水ぶきします。  
☆塩素系漂白剤を使うので、窓を開け、じゅうぶんに換気しながら処理しましょう。



### 汚れた衣類の消毒

- ①消毒液Bに30~60分間浸す。塩素で漂白できないものは、85℃で1分間以上熱湯消毒します。
- ②ほかのものと分けて、最後に洗濯します。

### 主な症状



- 吐き気・おう吐
  - 下痢・腹痛
  - 37℃台の発熱
  - おう吐や下痢に伴う脱水症状 (反汗・くちびるの乾燥やおしっこの減少に注意しましょう)
- ☆感染から症状が現れるまで、1~2日間の潜伏期間があります。



12月の保健目標

# てあら 手洗いうがいをして よぼう かぜを予防しよう



## マスクいつする?

**せきやくしゃみが出る**とき

しぶきに混じって飛び散る、かぜウイルスの量を少なくすることができます。せきやくしゃみのしぶきが直接手につくのを防ぐこともできます。

**空気が乾燥している**とき

空気が乾燥し、のどや鼻の粘膜が乾いてくると、ウイルスの侵入を防ぐ、せん毛の働きが低下し、かぜをひきやすくなります。マスクをすることで、のどや鼻の乾燥を防ぐことができます。

そのほか、人の多いところには、かぜのウイルスもたくさんいるので、マスクをしていると安心ですね。

かぜひきさんが  
増えています



「せきエチケット」を守ろう!!



EGO から EGO へ

家でも、ウォームビズ

あなたや私にできること  
暖房器具に頼りすぎない工夫をしましょう。

❁ 暖房の温度は20℃を目安に。

あたため過ぎは空気を乾燥させ、かぜや肌荒れの原因にも。



❁ 暖房は、必要なときだけ。

使っていない部屋ではスイッチオフ。

❁ 1枚プラスで、体感温度をアップ!

ひざかけで+2.2℃

上着で+2.4℃

靴下で+0.6℃



参考：(財)省エネルギーセンター「着衣の1人と体感温度時の違い」

## ☆十分睡眠をとりまよう☆

睡眠中に出る成長ホルモンは、筋肉や骨を成長させます。食事や運動もちろん大事ですが、このホルモンこそがからだを育てるのです。これは「熟睡中」にたくさん出ます。

大人の睡眠時間にあわせず、十分な睡眠で、子どもを育ててください。



## ✦手あらいを習慣に!✦

ある実験では、手あらいを30秒することで、手についた菌が100分の1に減ったそうです。

逆にいえば、手洗いをしていない手には、した手の100倍、菌がいるということになります。

30秒 → 1/100



水が冷たい季節になりましたが、かぜ予防のために、手洗いを習慣にさせましょう。

冬休みは  
生活習慣を  
見直すチャンス  
です!

## しっかり朝ごはん

脳のエネルギー源になるのは、ブドウ糖という成分です。

このブドウ糖、からだの中に、あまり蓄えられません。だから、朝ごはんを食べないと、エネルギー不足のため、集中力や記憶力が高まりません。

しっかり朝ごはんを食べ、エネルギー満タンで、子どもを送り出してください!



## 健康な生活のために



例えば「ゲームやテレビの時間をきめる」「『おはよう』『おやすみ』

『いただきます』などのあいさつをする」「食事のときはテレビを消す」など、正しい生活習慣のための決まりごとを作りましょう!

きちんと守って、家族が健やかに暮らせるといいですね。