

ほけだより 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27年12月2日発行
(家庭数配布)

気温・湿度が低くなり、かぜ気味の子供が増えてきました。皮膚の乾燥も強くなり唇や膝がカサカサになる子供も多くいます。大人も子供も水分・保湿が大切です。先月は、水痘(水ぼうそう)16名・咽頭結膜熱(アデノウイルス)1名、感染性胃腸炎2名、マイコプラズマ3名がいました。インフルエンザや胃腸炎が心配なこれからの季節、感染予防の基本は、手洗い・うがい・マスク・咳エチケットです。流行する前に、しっかり予防していきましょう。

本校での感染拡大を防ぐために、朝、37以上の熱がある場合は、登校を見合わせたり、様子を見たりするようお願いいたします。また、登校後に37.5以上の発熱時はお迎えをお願いいたしますので、すぐに連絡がつくようにご協力をお願いいたします。

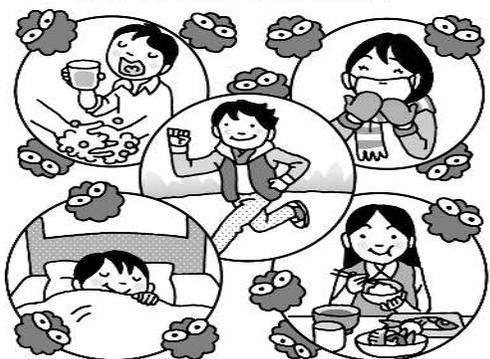
ノロウイルス汚染の処理方法

 ウイルスが含まれているおう吐物や便は、感染性胃腸炎の感染源！適切な処理が大切です。

- ①使い捨てのエプロン、マスク、手袋を着用。
- ②汚物が乾かないうちに、ペーパータオル等で静かに拭き取りましょう。
- ③汚れた場所を、次亜塩素酸ナトリウムで浸すように拭き取ります。
- ④それから丁寧に水拭きしてください。
- ⑤最後は、汚物や手袋などを全部ビニール袋に入れて次亜塩酸ナトリウムに浸し、密閉して廃棄です。

手を二度洗うこともお忘れなく！

かぜが増えてきています！ 対策は万全？

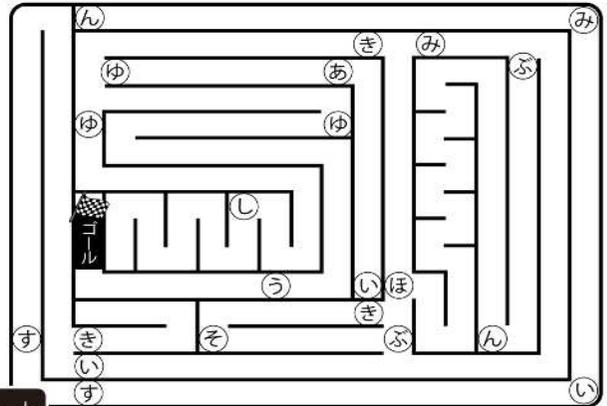


◎インフルエンザかなと思ったら

- 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日間が経ち、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。



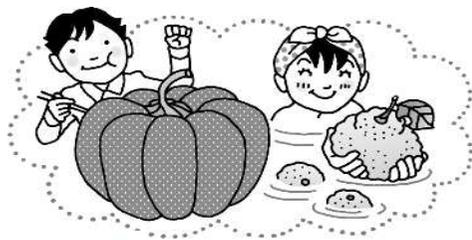
めいろ DE クイズ 夏にも冬にも大事なの？



スタート

熱中症対策としても気を付けていたのに、冬になると忘れがちなのが水分補給。水分を補給することで、のどや鼻の粘膜がうるおい、ウイルスを追い出す線毛の働きが活発になります。また、痰や鼻水が増えて、ウイルスを外に出しやすくなります。

冬を元気にすごそう



3つの首を探そう!

からだの中には3つの「首」
がかくれているよ。どこかな?
探して○をつけてみよう!

ヒント

これをつける
ところは
どこかな?

マフラー

てぶくろ

くつした

こたえ
わかったかな? 寒いときは、この3つの首をあたためると効果ばつぐん。マフラー、手袋、靴下やレグウォーマーなど、おしゃれしながら上手に防寒しましょう。

草宮小では、引っ張ったり、引っかかるのが危険なためマフラーは禁止ですが手袋は着けても大丈夫です。

他にも、体を冷やさないために、首の長い洋服や中に着る下着、足首まである靴下をはいたりして、工夫をしましょう。



水ってこんなに大事!

子どもの体重の約70%は水の重さです。
からだの中の水にはどんな役目があるのかな?

■からだ中に栄養を届けてくれます

→血液のしごとだよ

■いらなくなったものをからだの外に出します

→尿や便になるよね

■ちょうどいい体温を保ってくれます

→汗のおかげなんだよ



こんなときに水を飲もう

- ▶朝起きたとき
- ▶暖房で部屋が暑くなったとき
- ▶運動したあと
- ▶長くお風呂に浸かったあと
- ▶ねる前



「姿勢が悪いとどうなる?」

【その1】目が悪くなる

本やノートを近くで見すぎると、遠くが見えづらくなるよ。

【その2】歯並びが悪くなる

あごが前に突き出たり、歯のかみ合わせが悪くなったりするよ。

【その3】下痢や便秘になる

内臓を圧迫して、食べ物の吸収や消化がうまくできなくなるよ。

【その4】集中力がなくなる

内臓が圧迫されて、血の流れが悪くなると、酸素が脳まで十分に届けられなくなるよ。

いつもいい姿勢を心がけましょう。

考え方も明るくなるかも!?



「パシ」としたらせなか「ジュン」