



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28年12月2日発行
(家庭数配布)

先月は、溶連菌感染症、感染性胃腸炎、マイコプラズマがいました。学芸会の前後から、胃腸炎が増えています。胃腸炎は、お腹のかぜ、(ウイルス性)胃腸炎などと言われて、きちんとした診断名が付かないことも多いです。発熱が続くことも少なく、判断しにくい悪心や気分不快などの自覚症状が多く続きます。自宅では発熱もなく元気そうなので、登校すると、腹痛や悪心、下痢などと調子が悪くなり早退することになる児童も多くいます。

インフルエンザや胃腸炎の流行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、37.5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お願いします。年度当初から連絡先が変更になった場合などは、早めに学校まで、お申し出ください。

カゼをひいたときの

解熱剤はむやみに使わない……………ホント

熱はウイルスと戦う免疫細胞の力を強めるため、脳の指令で上がっているのです。ただし高熱が続くと体力を消耗するので解熱剤で下げます。



お風呂に入ってはダメ……………ウソ

体温が上がると免疫力も高まります。蒸気による加湿ものどにいいです。ただし嘔吐や下痢、高熱があるときは入らないほうがいいでしょう。



厚着で汗をだすと治る……………ウソ

熱があるのに、厚着で無理に汗をかくと、体力を余分に消耗します。



水分をこまめにとる……………ホント

食欲が落ちると水分の摂取量も減ります。発熱のために汗も多く出るので、水分の補給は大切です。



自分の手を見て下さい

かゆいブツブツがあったり、カサカサに乾燥したり、指の関節部分がひび割れたりしていませんか？ こんな荒れた肌には、菌がくっつきやすく、しかも普通の手洗いでは落ちにくくなってしまいます。



手荒れの原因は、食器洗いなどの家事や、手洗いのし過ぎ、石けんが肌に合っていない、などなど。

カゼ予防のために
キレイな手を目指して



- *手荒れの原因を見つけよう
- *自分の肌に合った石けんを選ぼう
- *ハンドクリームなどでケアしよう
- *手荒れがひどい場合は皮膚科へ

保健室でも、手の乾燥で指のささくれむけや手にトゲが刺さる人が増えています。皮膚が乾燥すると、皮膚のバリア機能が下がり、皮膚も傷つきやすくなります。手荒れ・肌荒れに注意し、保湿していきましょう。





12月の保健目標

冬を元気にすごそう



ていねいな「手洗い・うがい」を心がけよう！

手洗いの方法

まず、水で手を洗います。そして石けんを泡立て、手の甲をもう片方の手の平でこすり洗います。



指を組み、両手の指の間をこすり洗いし、その後、親指をもう片方の手で包み、こすり洗います。



手の平を、もう片方の手の指先でこすり洗います。細かいシワの間も、意識して洗いましょう。



最後に、手首をもう一方の手で洗います。水でよくすすぐあと、清潔なタオルなどで手をふきます。



うがいの方法



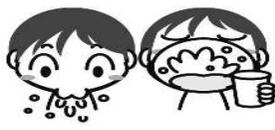
まず、手洗いをします。その後、清潔なコップに、水、うがい薬、お茶などのいずれかを入れます。



口の中の細菌や食べかすを洗い流すため、まずはブクブクうがいをします。目安は15秒です。



水やうがい薬を口に含んで上を向き、「アー」と声を出しながら、ガラガラうがいをします。



ガラガラうがいを何度か繰り返します。1回15秒が目安ですが、無理のないように行ないましょう。



服をじょうずに着よう！

▶**下着を着る**
温度を保つ効果があり、からだがかたくなるのを防ぎます。



▶**素材のちがう服を重ねて着る**
布の編み目の大きさがちがうので、空気を通しにくくなり、温かくなります。



▶**そでや首元がとじたものを着る**
空気をにがさないで、温かくなります。



▶**3つの首を温める**
3つの首（首、手首、足首）を温めると、からだがかたまりやすいと言われています。

