



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 24 年 12 月 4 日発行  
(家庭数配布)

気温が低くなり、かぜ気味の子供が増えてきました。中でも、嘔吐や腹痛などの消化器症状がある子供も多くなり、感染性胃腸炎と診断された子供も増えてきました。感染予防の基本は、手洗い、うがい、咳エチケットです。流行が広がる前に、しっかり予防していきましょう。

病は口より入り、禍は口より出る

「病気は飲食物から起こり、禍は言語を慎まないことから起きる。」  
食習慣の乱れや暴飲暴食は、生活習慣の大きな原因です。また、病気の原因となる細菌やウイルスも、口から入ることが多いのです。かぜの流行期に向け、手洗い・うがいをこまめにして、ウイルスの侵入を防ぎましょう。  
また、軽い気持ちで口にした言葉が、友達を傷つけたり、誤解されるような事態を招いたりすることがあります。口に出す前に、ちょっと考えること。悪いことを言ってしまったと思ったら、素直に謝ることが一番です。

おうちの方へ

### 出席停止期間が変わりました

インフルエンザの出席停止期間が、今年4月から、次のように変更になっています。  
「解熱後2日を過ぎるまで」から、

→発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日(幼児にあっては3日)を経過するまで

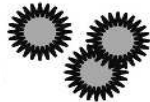


抗ウイルス薬の服用によって、熱が早く下がるようになり、以前の期間のままでは、感染力が残った状態で登校するケースが増えていることから、変更されたものです。  
熱が下がって元気なのに…と思われる場合もあるとは思いますが、集団での流行拡大を防ぐために必要な措置ですので、ご理解とご協力をお願いします。



## ノロウイルス感染症

## 家庭での注意点



### 家族全員こまめに手洗い

手洗いは、ノロウイルス感染を予防するためには、もっとも重要な方法です。外出先から家に帰ったときや食事の前には、家族全員が、石けんを使ってしっかりと手洗いを行なえるようにしましょう。

### 調理や配膳の際も清潔に

調理や配膳の際は、事前に石けん(液体石けんが推奨されます)を使って十分に手洗いをしてから行なってください。

特に、調理をする人は、吐き気があったり下痢をしている場合は、必ず行ないましょう。

### 貝類を食べる際には特に注意を!

貝類は、内臓も一緒に生食すると、ノロウイルス感染の原因となることがあります。高齢者や乳幼児は避けるほうが無難です。火を通す際には十分な加熱を心がけ、まな板や包丁は、使用后すぐに熱湯消毒しましょう。

### 汚れた衣服もしっかり消毒

おう吐物や下痢便で汚れた衣類は、マスクと手袋をして、バケツやたらいなどで水洗いし、さらに塩素系消毒剤(200ppm以上)で消毒しましょう。※先に洗濯機で洗うと、洗濯機がウイルスに汚染されるので要注意!



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。水でよくすすぎあと、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、からだがかえにくくなります。



▶**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、湿かくなります。



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



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



本校は、1年生が音楽会で合奏する「きらきら星」の曲に合わせて、石けんと流水でしっかり30秒間手洗いをするように、保健委員会の子供たちが説明します。



## 冬休み、生活習慣を乱さないように!

### 食事

- ①朝ごはん、昼ごはん、夕ごはんを、きまった時間に食べている…… ( )
- ②ごはんは好き嫌いせず、なんでも食べている…… ( )
- ③おやつをだらだら食べていない。時間をきめて食べている…… ( )



### 運動

- ①毎日、息がはずむくらいの運動をしている…… ( )
- ②毎日の生活でできるだけからだを動かすようにしている…… ( )
- ③家族や友だちと運動やスポーツをすることがある…… ( )



### 休養 (ゆっくりする時間をとること)

- ①毎日、ゆったりとお風呂に入っている…… ( )
- ②ねる時間をじゅうぶんとっている…… ( )
- ③家族や友だちとおしゃべりをするなど、楽しい時間をとれている…… ( )

