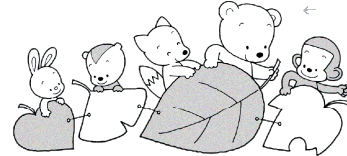


# ほけんだより

平成29年11月9日  
練馬区立練馬第三小学校  
保健室 No. 7

だんだんと寒くなってきました。気温は1月や2月のほうが低いのに、今の時期のほうが寒く感じられるのは、体が寒さにまだ慣れていないからです。校内でもマスクをしている人を見かけるようになってきました。体調をしっかりと管理して、かぜに負けない元気な体を作りましょう。

11月の保健目標  
授業中の姿勢をよくしよう



## ウイルスが体に入ってくるのを防ごう

かぜやインフルエンザのウイルスが体に入ってくる道すじは、「飛沫感染」と「接触感染」です。

**飛沫感染 (ひまつかんせん)**

くしゃみやせきをしたときに  
出るしぶきには、ウイルスが混じっていて、それを吸い込んで感染します。

**接触感染 (せつしょくかんせん)**

ウイルスのついた物などにさわった手で、口や鼻などにさわること、ウイルスが体に入ります。

ウイルスが体に入ってくるのを防ぐには、「手洗い」「うがい」が基本です。

**手洗い**

手は、せっけんをつけて

- ①手のひら→②手の甲
- ③指先、つめの間
- ④親指→⑤手首

の順にいていないに洗って、最後は水できれいに洗い流し、清潔なタオルやハンカチでふきましょう。

**うがい**

うがいをするタイミングは

- ①外から帰ってきたとき
- ②人混みの中に入ったあと
- ③空気が乾燥しているとき
- ④食後 などです。

上を向いて、のどの奥までしっかりうがいをして、口やのどについたウイルスを洗い流したり、ウイルスの力を弱めましょう。

☆☆ お家の方へ ~感染症情報とお願い~ ☆☆

10月の下旬から、水痘（水ぼうそう）によりお休みする人が少してきています。水痘帯状疱疹ウイルスによる伝染性疾患です。発疹は体と首のあたりから顔面に生じやすく、発疹→水疱から数日がかさぶたになります。熱はでないこともあります。登校届が必要な感染症です。

11月に入り、かぜや感染性胃腸炎が心配される季節となってきました。例年のお願いとなりますが、お子さんが学校で嘔吐した場合、集団感染を防止するため、水道場で衣類等を洗うことができません。ビニール袋に密閉して入れ、そのままご家庭へ持ち帰りとなりますが、ご理解とご協力をお願いします。