

# ほけんだより



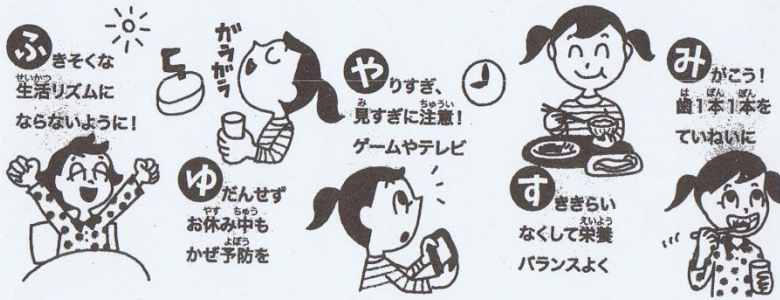
練馬区立高松小学校  
平成30年12月20日  
養護教諭 三浦悦子



## 冬休みもけんこうに過ごそう!

いよいよ後数日で冬休みが始まります。この休みは大掃除をしたり、お正月の準備など忙しい毎日が続くと思います。睡眠時間、三度の食事、入浴、手洗い・うがいなど 基本の生活のリズムは崩すことのないように注意し、楽しい休みにしましょう。

今学期は、本来この季節に感染しない伝染性紅斑症、マイコプラズマ感染症、ヘルパンギーナ、流行性角結膜炎、溶連菌感染症などの病気の届け出がありました。酷暑の夏、数日前の12月としては暖かい日など気候が例年と違う様子だからかも知れません。いずれにしても、石けん使用の手洗い、うがいがほとんどの感染症の予防につながります。外から帰ったら必ず行きましょう。



### ☆うがいの方法☆

学校で児童のうがいの様子を見てみると、「がらがらうがいではなく、ぶくぶくうがいをしている人」「がらがらうがいをしているが喉で「がら」と1回だけ吐き出している人」いろいろなやり方が見られます。喉を洗うがらがらうがいは、

- ① 1回目は口に含んで口の中を洗うぶくぶくうがいをします。
- ② 次に喉を洗うがらがらうがいをします。喉に水を入れてあまり強くなって大丈夫、5回程がらがらとして吐き出します、これを5回以上繰り返します。  
うがいは、外から帰った時だけでなく、室内にいても喉が乾燥している時に行うと、風邪予防に効果的です。

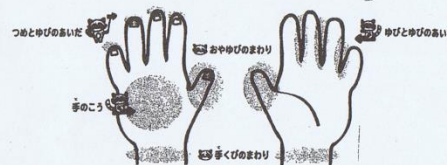
### 何の感染症でしょう??

	1のウイルス	2のウイルス	3のウイルス
症状	<ul style="list-style-type: none"> <li>○37~38℃位の微熱</li> <li>○くしゃみ、のどの痛み</li> <li>○鼻水、鼻づまり</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○38℃以上の高熱</li> <li>○頭や筋肉、関節が痛む</li> <li>○のどの痛み、鼻水やせきが出ることも</li> <li>○「急に」全身がだるくなる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○吐き気、おう吐</li> <li>○下痢、腹痛</li> </ul>
かかっただけで回復する	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇睡眠をとり、安静にする</li> <li>◇食べられそうなら消化のよい食事をする</li> <li>◇水分補給をする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇早めに病院で抗ウイルス薬をもらう (発症から48時間以内に飲むと、発熱期間が1~2日短くなります)</li> <li>◇睡眠をとり、水分補給をする</li> <li>◇熱が下がっても決まった日数は安静にする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇安静にする</li> <li>◇水分補給をする(脱水症状に注意)</li> </ul>

### 洗い残しのない手洗いをしましょう!!

11月の保健委員会で、手洗い検査を行いました。薬剤師の酒井先生にご指導を受けながら「洗っていない手」「水洗いだけの手」「石けんで正しく洗った手」さらに「石けんで洗った後にアルコール消毒をした手」の4種類の実験を行いました。専用の培地に手を押しつけ、24時間位孵卵器に入れ結果を見ました。ばい菌が付いていると培地にコロニー(白い綿のような形)が現れます。結果は、やはりアルコールで消毒した手にはコロニーは1つ現れませんでした。全く洗わない手は無数のコロニーが現れ、石けんで洗った手でも指と指の間などに洗い残しが見られました。皆、手洗いの大切さを実感していました。この様子は1月の児童集会で発表します。

これからの季節、風邪・インフルエンザが流行する季節になります。洗い残しのないように注意をし、感染症予防に努めましょう。



冬休み中大きな事故に合わないよう、病気に罹らないように、楽しい休みをお過ごしください。3学期は全員笑顔でお会いしましょう!!