

# ほけんだより

平成30年12月10日 No.8  
練馬区立光が丘秋の陽小学校  
校長 関川 健  
養護教諭 山村 佳奈子

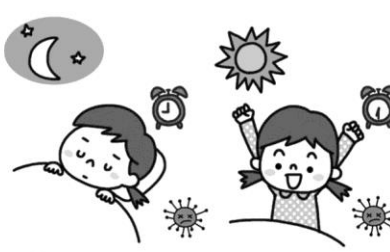
12月を迎えて、寒さが厳しい日が増えてきました。インフルエンザや風邪が本格的に流行する時期です。外から帰った時や、食事の前は手洗い・うがいを心がけ、元気よく過ごしましょう。

## 12月の保健目標 冬を健康に過ごそう

### かぜのウイルスがいやがるのはどんなこと？



●すききらいしないで何でも食べる



●夜ふかししないで早ね早おきをする



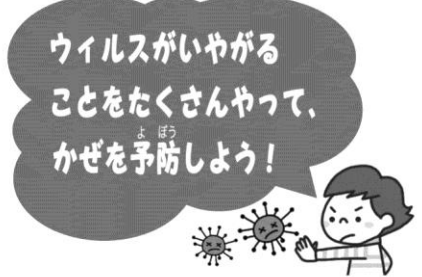
●ゴロゴロしないで運動をする



●手洗い・うがいをしっかりやる



●こまめに部屋の空気を入れかえる



### ☆かぜ予防のうがいのポイント



- ① 最初と最後は「ぶくぶくうがい」で口の中の汚れを洗い流す。
- ② 天井が見えるくらい上を向いて「がらがらうがい」をくりかえす。
- ③ 1日に何回もうがいをする。

水をはく時は洗面台に顔を近づけ、まわりを汚さないようにしましょう！

### ☆せきエチケットも忘れずに

せきやくしゃみをするると飛まつ（細かいつば）が1～2m飛びますが、そのときにかぜやインフルエンザのウイルスも一緒に飛んでしまいます。せきではおよそ10万個のウイルスが台風と同じくらいの速さで、くしゃみでは新幹線と同じくらいの速さで飛ぶともいわれます。

せきやくしゃみが出る時は必ずマスクをつけましょう。マスクがないときはティッシュやハンカチで鼻と口をおおい、人のいないほうを向くようにしましょう。



マスクには、保温・保湿効果があり、のどをまとめてくれます



# じ きゅう そう じゅん かん ちゅう 持久走旬間中です。



けがなどをしないで安全に取り組みのためのポイントを紹介します！

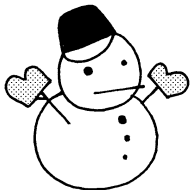
- ① 朝ごはんを食べてから登校…1日のエネルギー源です。栄養バランスも考えて食べましょう。
- ② 寝不足に注意。しっかり自分の体調管理を…普段から睡眠をたっぷりとりましょう。
- ③ 走る前には準備運動…腕、アキレス腱、足首などをよくほぐしておきましょう。
- ④ 走った後すぐは急に止まらない…急ブレーキは筋肉や体に負担がかかります。
- ⑤ 走った後はストレッチ…運動後もしっかりケアをして、けがや筋肉痛を予防しましょう。

## ほ ご し ゃ み な さ ま 保護者の皆様へ

### 秋の陽小・感染症情報

秋の陽小では11月から12月にかけて、流行性耳下腺炎(おたふく)・マイコプラズマ肺炎・溶連菌感染症・感染性胃腸炎での欠席報告がありました。

ご家庭におきましても、お子さんの毎朝の健康観察をお願いします。朝から微熱(37℃以上)がある場合や、腹痛・嘔吐・下痢等、体調が悪い場合は無理に登校させず、温かい布団でゆっくり休ませてください。早めの受診もおすすめしています。



インフルエンザや感染性胃腸炎は出席停止です。  
医師から診断された場合は学校へお知らせください。  
感染性胃腸炎の場合、「胃腸炎」という連絡だけでは出席停止になりませんので、感染性のものかどうかは医師に確認をお願いします。

#### 感染性胃腸炎とは

- 感染性胃腸炎とは、主にウイルスなどの微生物を原因とする胃腸炎の総称です。
- 原因となるウイルスには、「ノロウイルス」「ロタウイルス」「アデノウイルス」等
- 主な症状は腹痛・下痢・嘔吐・発熱です。
- 「ロタウイルス」、「アデノウイルス」による胃腸炎は、乳幼児に多く見られます。これらの胃腸炎は、症状のある期間が比較的短く、また、ウイルスの種類によって異なる治療が行われることも通常はないため、ウイルス検査を行うことなく、流行状況や症状から「感染性胃腸炎」として診断されることが多いです。

#### ★感染予防のポイント★

- ① 一人一人が手洗いをきちんと行うことが大切です。特に排便後、調理や食事の前には、その都度、石けんと流水で十分に手を洗いましょう。
- ② カキなどの二枚貝を調理するときは、中心部まで十分に加熱(中心部が85～90℃で90秒間以上の加熱が必要)しましょう。
- ③ 吐物やふん便は、次亜塩素酸ナトリウム(塩素系の漂白剤)を使用し、適切に処理しましょう。
- ④ 吐物やふん便を処理する際は、使い捨ての手袋、マスク、エプロンを着用し、処理後は、石けんと流水で十分に手を洗いましょう。