

ほけんだより

令和2年 11月 18日
練馬区立光が丘秋の陽小学校
校長 関根 幸男
養護教諭 武田 祥恵

だんだん「寒い」と感じる日が多くなってきました。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、体がまだ寒さに慣れていないためです。

かぜを引かないためには『予防』が大切です。じゅうぶんな運動・栄養・睡眠で今から寒さに負けない体を作りましょう。そのために、下書いてあることにも気を付けて生活しましょう。

栄養と休養を十分にとる



3食しっかり食べて、夜は早めにねるようにしましょう。

人混みをさける



人が大勢いるところは感染しやすいので、なるべく行かないようにしましょう。

適度な温度と湿度を保つ



部屋は時々換気をして、新鮮な空気を取り入れましょう。

手洗い・うがいをする



外出後、帰宅時には絶対守ってほしい基本です。かぜも予防することができます。

マスクを着用する



予防率が高くなります。同時に他の感染症も防ぐことができます。

かぜをひいたときにがまんをすると、抵抗力を弱めてしまいます。消えようとする体力を回復させる力も残しておかないと、ますます回復が遅れてしまいます。日ごろから予防を心がけ、「かぜをひいてしまったかな？」と思ったら、早めに休み、しっかり治しましょう。

なが あき よる 長い秋の夜 ねむれないときは…

ずいぶん早く日がくれるようになりましたね。長い秋の夜、のんびりとすごすのもよいものですが、何となくねむれないことも…。そんなときは、これをためしてみてください。

●ぬるめのお風呂にゆったりと入る

シャワーだけですませていませんか？
湯ぶねにつかかって血のめぐりをよくすることで体温が下がりやすくなり、体がねむる準備に入ることができます。

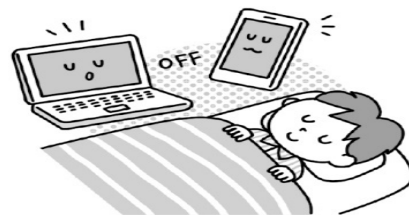


●あたたかいのみものをのむ

あたたかいのみものが心をおちつかせます。目をさますききめがあるコーヒーや紅茶はさけましょう。白湯（お湯）やしょうが湯、こんぶ茶などがおすすめ。

●部屋をくらくしてふとんに入る

スマホやゲーム、パソコンの画面の明るさや動きは脳をしげきし、目をさまします。部屋のあかりだけでなく、これらのメディアも早めに“OFF”に。



保護者の方へ

日頃より、日々の検温をはじめとした健康観察等、学校保健活動へのご理解・ご協力いただきましてありがとうございます。また、定期健康診断においても、ご理解・ご協力をいただきまして、ありがとうございました。疑わしい疾病のある場合や治療の必要な場合のみ、学級担任からお知らせ用紙をお渡ししております。受診報告書がお手元にございます際には、受診ののち、学校までご提出ください。

感染性胃腸炎について

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」等があります。
- 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。

裏面もあります

じどう 児童のみなさんへ

もういちど、みなおしてみましよう

かん せん しょう よ ぼう き ほん
感染症予防の基本

て 手あらい



かぜ・インフルエンザの流行シーズンになりました。また、
新型コロナウイルスはもちろん、ノロウイルスなど、冬には
他にも気をつけたい感染症があります。これらの予防に大
切なことのひとつが『手あらい』。毎日、しっかり続けていま
すか？ あらい方をもう一度見なおしてみましよう。

①



すいどう なが みず
水道から流している水で
手をあらい流す

②



せっけん(ハンドソープ)を
よくあわ立てる

③



りょうほう て
両方の手のひらを
合わせてよくこする

④



いっぽう て
一方の手のこうを
反対の手でこする

⑤



りょうて く あ
両手を組み合わせて
指の間をあらい

⑥



おやゆび いっぽう て
親指をもう一方の手で
ねじるようにあらい

⑦



ゆびさき あいだ ほんたい
指先とつめの間を反対の
手のひらでいてねいにこする

⑧



てくび いっぽう て
手首をもう一方の手で
ねじるようにあらい

⑨



なが みず
流している水であわを
きれいにあらい流す

⑩



きれいなタオルやハンカチで
ふく

ぬれたままにすると、また
よごれてしまうのでNG!

かからない! うつさない! **せきエチケット**

「せきエチケット」とは、かぜやインフルエンザなどにかかったとき、お互いにうつしたりしないようにするためのマナーです。

【その1】
鼻と口をおおう



せき・くしゃみをするときは、ティッシュなどで鼻と口をおおいます。使ったティッシュはビニール袋に入れて口をしめ、ゴミ箱にすてましょう。

【その2】
とっさのときは…



急なせき・くしゃみは、できるだけ服のそでや上着でおおいます。まにあわずに手でおおったら、すぐに石けんでよく洗いましょう。

【その3】
マスクをつける



ウイルスをふくんだ鼻水やだ液をとらえ、まわりに飛びちらさないようにすることで予防につながります。

＼ みんなで使うから /

い つ も き れ い に !

私たちが毎日、何回も必ず使う場所、トイレ。おうちのトイレを家族みんなでするように、学校のトイレはみなさん全員が（たまに先生や学校に来られた方も）使います。だれでも使う、そしてよごれやすい場所だからこそ、次のことに気をつけて、いつもきれいに気持ちよく使えるようにしたいですね。

- 用をたすときはみ出さないように
- 終わった後はきちんと水を流す
- トイレトペーパーはきれいたらかえる
- いたずら、らくがきはぜったいダメ!

