

# ほけんだより

令和4年12月21日  
 練馬区立光が丘秋の陽小学校  
 校長 関根 幸男  
 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。もうすぐ冬休みが始まります。外から帰った時や、食事の前は手洗い・うがいを心がけ、休み中も元気よく過ごしましょう。



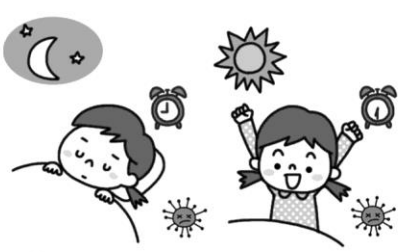
## 冬休み中も健康に過ごそう



### 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



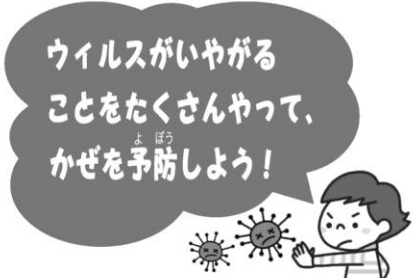
●ゴロゴロしないで運動をする



●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



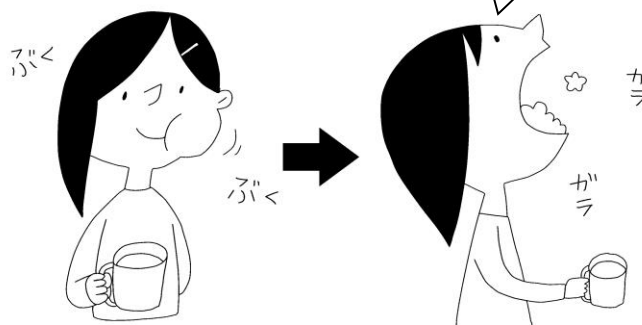
### ☆かぜ予防のうがいのポイント

みず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！

#### うがいのやり方

うがいには、細菌などの病原体を洗い流したり、口の中を清潔にして、しめり気をあたえるなどの効果があります。

外から帰ったときなどに、「ブクブクうがい」と「ガラガラうがい」をしましょう。



「ブクブク」と口の中をゆすいで、口の中のをよごれなどを取り除きます。

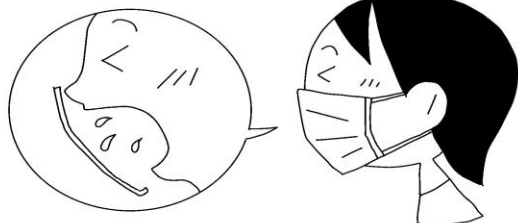
上を向き「ガラガラ」とのどをすすいで、のどのおくのよごれを取ります。

# ☆せきエチケットも忘れずに

## 「せきエチケット」を心がけよう！

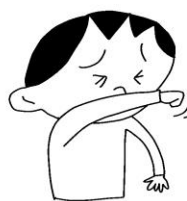
せきやくしゃみで飛ぶ飛まつによって、ほかの人にせきやインフルエンザを感染させることがあります。それを防ぐようにみんなで守るのが「せきエチケット」です。

### マスクをつける

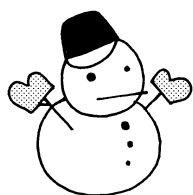


マスクは、細かいあみ目のようになっているので、飛まつがすりぬけることができません。そのため、マスクをつけることで、飛まつが飛び出すのを防げます。

### マスクをしていないときでも



くしゃみやせきがでそうなときは、ティッシュや服のそででお口をおさえ、できれば、ほかの人からはなれ、顔をそむけるようにしましょう。



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。