



ほけんだより



令和4年12月5日
練馬区立大泉第四小学校
保健室

12月に入り、ぐっと冷え込んできましたね。今年も残すところあと1か月ほどです。行事が自白押しだった2学期の疲れが出ている人も見受けられます。風邪もはやる季節ですので、冬休みまでの学校生活を健康に過ごせるように、睡眠や休養をしっかりとってくださいね。

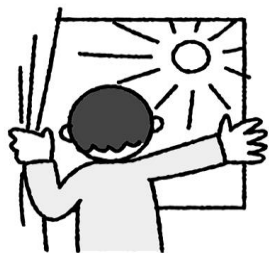
寒さで腹痛を訴えて来室する人が多く見受けられます。室内が寒いと感じる人は、羽織れる物を持ってきましょう。

上手な重ね着で



あたたかさキアッ！

寒い冬、健康的に体温をあげてみよう！



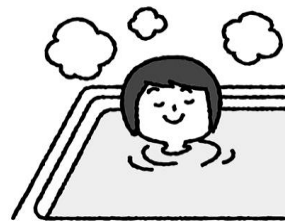
朝起きたら、まずは太陽の光をあびて、体内時計をリセット。



しっかり朝食をとって、寝ている間に下がった体温をアップ。



ウォーキングやスクワットなど足を使う運動をする。



シャワーで済ませず、ぬる目のお湯にゆっくりつかる。

まちがいさがし



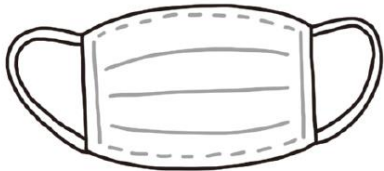
7つのまちがいさがし

クイズで おぼ 覚えよう!

ふゆ かん せん しょう よ ぼう 冬の感染症予防

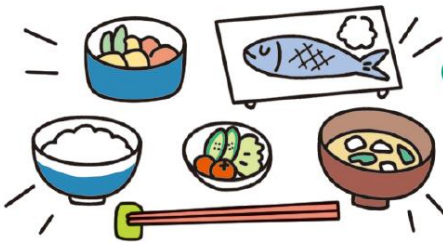
冬の感染症はあっという間に流行が広がることも多く、ふだんからの予防がかかせません。しっかり頭に入っているか、あらためてチェックしてみましょう。()にあてはまることばを【キーワード】からえらんでね!

①手を洗うときにはすみずみまで洗うことのほか、()を使うこと、水を()洗うこと、洗った後に水気をしっかり()こともポイントです。



②感染を広げないためには()を。せきやくしゃみで出る、ウイルスがついた()をとめることができます。

③しめきった部屋の()はどんどんよごれていき、感染症の原因にも。1時間ごとに10分くらい、窓やドアを開けて()をしてください。



④病気を予防し、早くなおすために必要な、私たちのからだの()。十分な()と()、適度な()はここでも大切になってきます。

⑤インフルエンザや()による感染性胃腸炎と診断されると、()となります。欠席にはならないので、おうちでゆっくり休みましょう。



キーワード

出席停止 石けん 栄養 お湯 歯こう 氷水
 流して 入院 保つ マスク 換気 そうじ かぜ薬 空気
 蒸気 集中力 睡眠 甘いもの 運動 入浴 ノロウイルス
 たためて ふき取る かぜ 勉強 外出禁止 抵抗力 飛まつ

こたえ：①石けん、流して、ふき取る ②マスク、飛まつ ③空気、換気
 ④抵抗力、睡眠、栄養、運動 ⑤ノロウイルス、出席停止

感染性胃腸炎に注意してください！



都内の流行は見られていませんが、これから感染性胃腸炎、いわゆるお腹の風邪がはやりやすい季節になります。抵抗力が弱っているときに感染すると重症化する恐れもあるので注意が必要です。冬休みまであと少し。うつらない・うつさないためにも元気な状態での登校をお願いします。

朝は必ず健康観察をしてから登校させてください

このような症状が出ているときは、要注意です！

- 元気がなく、ぐったりしているとき
- 平熱より1℃以上高いとき
- 朝食を食べられないとき
- おう吐や下痢がみられるとき



※おう吐や下痢がみられるときは、必ず医療機関を受診し、感染性のものか原因を特定してもらおうようにしてください。

※※ 日常生活で気を付けたいこと ※※

① 手洗い・うがい

- つめは短く切る。せっけんを十分泡立て、すすぎは十分に行う。大人の方は指輪や腕時計を外して！
- ハンカチ・ティッシュを必ず持ち歩く。特にティッシュを忘れている子が多いです！
- 具合の悪い人がいたら、家庭内でのタオルの使い回しはやめる。ペーパータオルなどを活用しても◎
- 調理、食事前や外出後などは手洗い・うがいを心がける。

② 食中毒予防

- 特に生もの・貝類はしっかり火を通す。
- 加熱は中心温度85℃以上で1分間以上行う。



③ マスク、咳エチケット

- マスクをする。具合がよくないときは家の中でも！
- マスクをしていない状態で咳やくしゃみをするときは他の人にしぶきをかけないようにし、顔をそらせティッシュなどで口と鼻を覆う。人から離れて咳をするように心がける。
- 使ったティッシュはすぐにゴミ箱に捨て、手で覆った場合は石けんで丁寧に洗う。

おう吐物の正しい処理方法

飛沫感染にご注意ください！

感染性胃腸炎に罹っている人のおう吐物にはウイルスが含まれており、

吸い込むことで体の中に入ってしまい、感染してしまいます。

この時期は知らずに罹っていることもあるので、おう吐したときには特にしっかりと処理するよう心がけてください。

☆処理する人が感染しないように気を付けましょう。

☆ウイルスが残らないように、しっかり消毒をしましょう。

☆早急に対応ができるように、あらかじめ処理の際に必要な物を準備しておきましょう。



処理に必要な物

作り方を下に載せました！泡で出てくる市販のものもオススメです

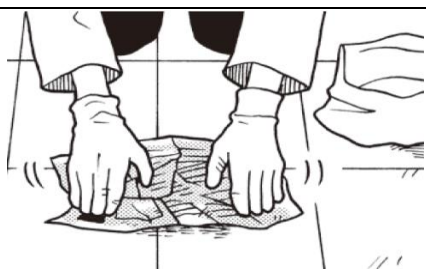
- ・バケツ
- ・塩素系消毒剤
- ・使い捨て手袋（なければビニールごしに！絶対に素手でやらない！）
- ・マスク
- ・白衣やエプロン
- ・拭き取るための布やペーパータオル
- ・ゴミ袋
- ・新聞紙 など

①準備



使い捨てのマスク、手袋、布、白衣などを身につけます。

③処分



おう吐物を外側から内側へ集めて新聞紙で拭き取り、ゴミ袋に入れます。

家の中に置かず、出来ればすぐにゴミ捨て場へ

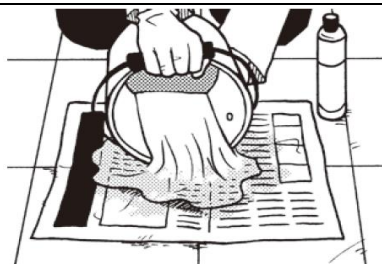
⑤うがい・手洗い・後始末

直接さわる固形石鹸より
泡石鹸がおすすめ！



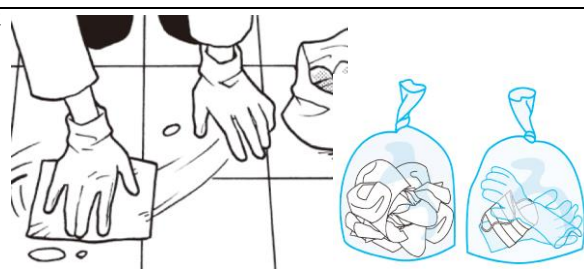
念入りにうがい手洗いをします。ゴミ袋は室内に置かずできればすぐに捨てにいきましょう。

②覆う



おう吐物を新聞紙で覆い、上から塩素系消毒液をかけて5～10分浸します。空気中に飛ばさないためです。

④消毒



おう吐物付着した床を、塩素系消毒液を付け、布かペーパータオルでふいて消毒します。拭き取った物や手袋などもすべてゴミ袋に入れ、口を閉じます。

☆簡単消毒液の作り方

- ①500mlのペットボトルに水を入れる
- ②キャップ1杯をいれる
- ③スプレー口を装着して完成！

100円均一などに売っています



