



平成30年度 第7号

平成30年11月1日 練馬区立大泉第六小学校 保健室



朝夕の冷えこみがきびしくなり、風も冷たくなってきました。本格的な冬はもうすぐそこです。寒さに慣れていないこの時期は、体調を崩し風邪をひきやすいので、マスクをして登校しているお子さんもみられます。

手洗い・うがい・咳エチケットを守って、風邪を予防しましょう。ハンカチ・ティッシュは身につけていますか？毎日確認しましょう。

## 10月に大六小で発生した感染症

\* 溶連菌感染症・・・1人

\* 手足口病・・・1人



インフルエンザの  
予防接種は  
はやめに  
受けよう



★インフルエンザの予防接種は済んでいますか？

インフルエンザの予防接種は、インフルエンザにかかる可能性を下げたり、発症しても症状を軽くするためのものです。インフルエンザワクチンを接種して、効果が出始めるまでには1～2週間くらいかかります。12月～3月ころに流行するので、1回接種なら11月がおすすです。また、ワクチンの効果は約5ヶ月といわれています。

## 衣替えのアレルギー症状に注意してください

ダンスや押し入れにしまっておいた服には沢山のダニ・カビ・ほこりなどの「ハウスダスト」を含んでいることがあります。衣替えで服を出した時や、出した服を着た時にくしゃみ鼻水の症状が止まらない...という時は、このハウスダストが原因でアレルギー症状が出ている可能性が高いです。服をしまう前に綺麗に洗濯して天日干しさせていたとしてもついてしまいます。特に花粉症の方や、アレルギー性鼻炎など、なんらかのアレルギー症状を持っている人は、特に反応しやすいです。



### <衣替えの時の注意点>

- 服を出すとき運ぶときはなるべく静かに扱う
- 衣替えを行うときは部屋の窓を開けて風を通して換気良くしておく
- マスク(アレルギーや花粉用のもの)をしてほこりを吸い込まないようにする
- 洗えるものは洗濯する
- 洗濯できないものは外に出してよくはたき、天日干しで風を通す



# ウイルスくんは こんなヒトが 大好き!

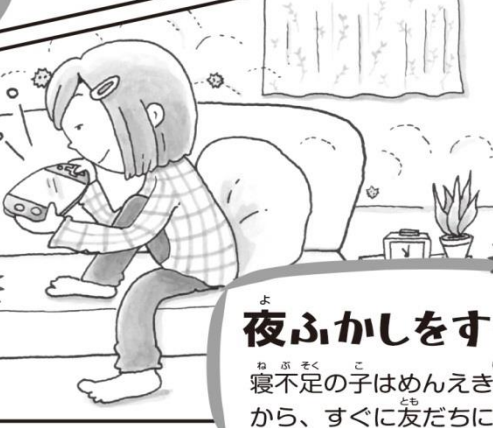
## くしゃみやせきを 手で押さえない子!

おかげで他の子のところまで  
飛んでいけるんだ~



## 手を洗わない子!

家に帰ったときや、  
ごはんの前に洗わない子が  
特にスキ!



## 窓を閉め切った 部屋にいる子!

外に追い出されず、一緒に  
いられてしあわせだな~

## 夜ふかしをする子!

寝不足の子はめんえき力がない  
から、すぐに友だちになれるよ



## 人ごみの中に よく行く子!

仲良くなるチャンスが  
いっぱいあるよ



病気にならない (ウイルスくんに嫌われる) ためには、どうすればいいかわかったかな?

## 洗面所のタオル、 いつとりかえますか?

ある洗剤メーカーが、洗面所やトイレの手ふき用タオルの取りかえ頻度を調査すると、3日以上使い続ける家庭は50%以上あったそうです。

### そこでタオルの菌の状態を調べてみると



ハンドソープで洗った手を洗濯したタオルでふくと、ばい菌は手にほとんどつきません。でも、洗面所やトイレで3日間使ったタオルでふくと、手のひらにはばい菌が。タオルからばい菌がうつったのですね。



いったん湿ったタオルを長時間放置すると、ばい菌は増え、乾いた後も残ります。汚れていないように見えても、タオルは湿ったら取りかえる、の習慣をお勧めします。