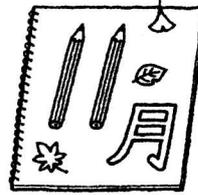


ほけんたより



はしどしゅう けんしつ
橋戸小 保健室

平成28年11月22日

*おうちの方と
いっしょに読みましょう

あさばん ひ こ きび
朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。かぜ
風邪をひきやすくなる時期です。からだ ひ
体を冷やさないように気を
つけましょう。

さむ
寒いのでポケットに手を入れて歩いている人が増えてきています。その状態じょうたいで転ころんでしまうと、とっさ
に手が出でず、かお
顔などをケガする危険きけんがあります。とうげこう
登下校は、マフラーや手袋てぶくろをして、しっかり防ぼう寒対策かんたいさくをして、
ポケットに手を入てれないようにしましょう。



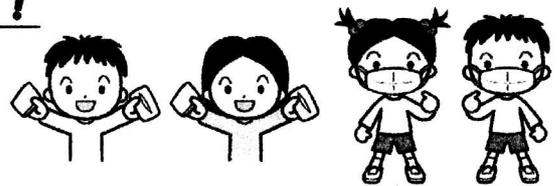
☆給食後の歯みがきについて

ねりまく がっこうしかい せんせいがた きゅうしょくご は
練馬区の学校歯科医の先生方が給食後の歯みがきをおすすめしています。そこで橋戸小でも給食後
に歯みがきをしたいという希望きぼうがある人は、歯みがきをしてもよいことになりました。
がっこうは
学校で歯みがきをしたい場合は、おうちの人に相談さうだんし、下のルールを守まもって行いきましょう。

- 1 連絡帳れんらくちょうに「給食後の歯みがきを希望きぼうします。」とおうちの人ひとに書かいてもらう。
- 2 《必要なもの》歯ブラシ、歯ブラシ入れ
※歯ブラシだけを持ってきて、ランドセルに入れておき、歯みがきをするときだけ、歯ブラシを出だします。
※歯みがき粉こな、口腔洗淨液こうくうせんじょうえきは持ってきません。
- 3 歯みがきは、昼休みに水道場で行いいます。(掃除そうじの時間じかんは行いいません。)
- 4 歯みがきの間あいだは、水道場を離はなれてはいけません。(歯ブラシをくわえたまま移動いどうすると思おもわぬケガにつながります。)
- 5 歯ブラシは教室きょうしつに置おかず、毎日まいにち持もって帰かえり、きちんと乾かわかしましょう。定期的ていきてきに新あたらしい歯ブラシに交換こうかんするのわすれなないようにしましょう。

☆ハンカチ、ティッシュ、マスクを持ってこよう!

ハンカチ、ティッシュを持ってきていない人が多いです。
マスクをくださいと言って保健室けんしつに来きる人も増えていふいます。



ハンカチはマスク代わりにもなる

ハンカチは、咳せきやくしゃみが出てきたときに、マスクを持っていなくてもハンカチを口くちに当あてれば、マスク代がわりに使つかうことができます。また、火事かじなどの災さい害がい時にけむりを吸ひつわないためにも必要ひつようです。

ティッシュはケガのときも使える

鼻はなをかむときだけでなく、すり傷きずなどのケガをして出血しゅっけつしたときにも、出血しゅっけつや汚よごれをふくこともできます。

マスクは人にうつさないためのもの

咳せきやくしゃみが出てきたら、他ほかの人にうつさないよう、すぐにマスクをすることが大切たいせつです。マスクは予防よぼうよりも人にうつさないために使用しようするほうが効果こうかがあるようです。給食当番きゅうしょくとうばんは必かならず使用しようすることになっていますので、常つねにランドセルにマスクを入れておくのを忘わすれないうでください。

☆感染性胃腸炎の予防について

腹痛等の胃腸炎症状で欠席する児童が少しずつ増えています。これから一段と寒くなり、12月頃からノロウイルスが活発になります。ノロウイルスは非常に感染力が強く、あるホテル内で1名がじゅうたん敷きの廊下で嘔吐したことで400名に感染が広がったケースがあるほどです。また、ノロウイルスの生存日数はだいたい1～2日ですが、閉め切った部屋等の悪条件では1か月以上生存します。正しい知識を持って、感染を拡げないように気をつけなければなりません。

感染性胃腸炎

《感染経路》 様々な感染経路があるので、要注意である。原因となるウイルスは「ノロウイルス」、「ロタウイルス」、「サポウイルス」、「アデノウイルス」などがある。

- ①経口感染…ウイルスに汚染された飲料水や食物による感染（いわゆる食中毒）。ウイルスを内臓に取り込んだカキやシジミなどの二枚貝を生で又は不十分な加熱処理で食べた場合。
- ②接触感染…感染した人の便や吐物に触れた手指を介してウイルスが口の中に入ることで感染。
- ③飛沫感染：便や吐物が乾燥して、埃とともに舞い上がったウイルスを取り込むことで感染。

《潜伏期間》 数時間～数日（平均1～2日間）

《症状》 主症状は嘔吐、下痢。発熱することは少ない。



《治療》 ノロウイルスに対する特効薬はなく、対症療法となる。脱水症状を生じることがあるので早めに医療機関を受診する。経口や点滴による水分補給が重要である。

経口補水液（OS-1等）も薬局に売っているので、医師や薬剤師に相談してみるとよい。

《予防》

- ・最も重要なのは手洗いである。石けんと流水で十分に洗う。
- ・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する。（中心温度85℃で1分以上の加熱が必要）
- ・便や吐物を処理するときは、必ず換気をして、次亜塩素酸ナトリウム水溶液（500mLの水にキッチンハイター等の塩素系漂白剤キャップ半分位を入れたもの）で汚れた場所を消毒することが大切である。汚れた衣服も消毒が必要であるが、色落ちしやすいものは、熱湯かアイロンを当てて消毒するとよい。

《出席停止期間》 学校長が学校医と相談して出席停止扱いにすることができる。特に決まった期間はない。全身状態が安定して、かかりつけの医師より登校可能の判断をもらってから登校する。

《学校での対策》

●各教室に「嘔吐用バケツ」（ビニールを被せたもの）、「嘔吐処理グッズ」（手袋、マスク、エプロン、瞬間凝固剤等）を置いています。次亜塩素酸ナトリウム溶液は、安全を考慮して、職員室や保健室等、教職員が管理できる場所に置いています。

●嘔吐するときは、なるべく嘔吐用バケツやビニール袋を使用するように指導しています。トイレでの嘔吐は、便器やドア等に吐物が付着し、感染が拡大する恐れがあります。ご家庭でもなるべく、袋等に嘔吐するようご留意ください。

《ご家庭へのお願い》

●汚れた衣類等は、感染拡大予防のため、学校で洗うことができません。ご了承ください。ビニールに入れて持ち帰らせますので、ご家庭で消毒と洗濯をお願いします。

●繰り返す嘔吐はもちろん、吐き気が続く場合も、ご家庭に連絡し、お迎えを依頼します。

●朝、食欲がない、気持ち悪い等の気になる症状がありましたら、ご家庭で少し様子を見てください。登校する場合は、連絡帳にて状態等をお知らせください。