



平成30年12月5日

練馬区立八坂小学校

ほけんしつ



12月とは思えないくらいの暖かい日が続きました。今年は、39年ぶりに「木枯らし1号」が観測されなかったそうです。八坂小では、今週土曜日にマラソン大会が開催されます。毎日、登校後には校庭を走っている子ども達の姿が見られます。中には、走ることが苦手な子もいて、「やだなあ…」と言いながら保健室に来る人もいますが、それでも、お友だち同士声をかけあって、毎日少しでも走りに出ています。マラソンは、走っている時の声援も心強いですが、友だちががんばっている姿もよい刺激となり、「自分もがんばろうかな」と思えるようです。インフルエンザの季節でもあります。手洗い・うがいを忘れずに、規則正しい生活をして免疫力（病気に抵抗する力）を高めておきましょう。



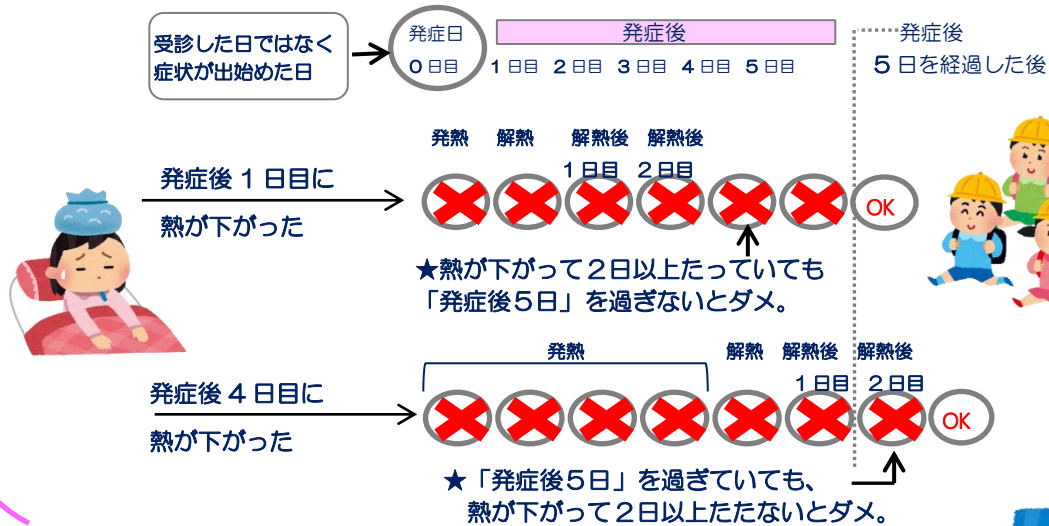
## インフルエンザの出席停止期間

早わかり

インフルエンザと診断された場合の出席停止の期間は、法律で次のように定められています。

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあっては3日）を経過するまで

●実際の例で考えてみると・・・●



### 【感染症情報】4月～11月までの学校伝染病（出席停止）

- ◆溶連菌感染症…26名
- ◆感染性胃腸炎…6名
- ◆伝染性紅斑（リンゴ病）…2名
- ◆マイコプラズマ肺炎…1名

溶連菌感染症が1年を満して全かへたでお 伝染性紅斑

## てあら きちんと手洗いでできていますか？

八坂小学校では、まだ、インフルエンザの発症は確認されていませんが、近隣の幼稚園などでは、すでに流行しているようです。感染を防ぐには手洗いが重要です！！

11月から、給食準備の時間に保健委員が「ハンカチ・ちり紙検査」をしています。まだ、「全員忘れなし」のクラスは残念ながらありません。手洗いをして、きちんとふかないと、また汚れが手についてしまうので、必ず持ち歩くようにしましょう。

### ●手の甲



### ●手掌(手のひら)



色の濃いところが、洗い残しの多いところ  
です。  
指の先、指と指の間、親指、手首などです。  
洗うときに特に注意して洗うようにしましょう。

★おやゆび

★ゆびさき

★ゆびとゆびのあいだ にきをつけてあらおう！

## 手あらい方法



石けんをあわだてる



手のひら、  
手のこうをあらう



ゆびさきとつめを  
あらう



手くびをあらう



ゆびのあいだを、りょうてをく  
みあわせるようにあらう



流水でよくながす

洗うときは石けんをつかい、  
よく泡立てます。泡を、手の  
全体にまんべんなく行き渡ら  
せることがだいじです。

## ほかにもこんなことに気をつけよう！

### 1. マスクをする

咳やくしゃみがでていなくてもマスクをして  
過ごす、のどの保湿にもなります。

### 3. 人混みをさける

インフルエンザが大流行している時期に人が大勢集まる  
場所にいくことはそれだけ感染するリスクが高まります。

### 2. せきエチケット

せきやくしゃみが出そうになったら、ティッシュや自分のうで  
に口をあてて、せきやくしゃみがとびちらないようにします。

### 4. 睡眠時間をたっぷりと！

寝不足がつづくと、体力が落ち、病氣  
にかかりやすくなります。