

# ほけんだより



平成 23 年 12 月 1 日  
練馬区立八坂小学校

☆お家の人といっしょに読んでください。

## 12月の保健目標

### 冬の健康安全に気をつけよう

#### マイコプラズマ肺炎 大流行の恐れ (11/25読売新聞)

病原性微生物「肺炎マイコプラズマ」に感染して発症するマイコプラズマ肺炎が過去最悪の水準で流行しているそうです。本校でも9月下旬より低学年で数名の発症が続き、現在は中学年で数名が発症しています。

マイコプラズマ肺炎の特徴は、長期間続くせきで、せきのしぶきや患者との接触などで感染します。発熱やだるさ、頭痛などの症状を伴い、重症化して入院する場合があります。潜伏期間は2～3週間と長めで、患者の8割は14歳以下の子供だそうです。

予防は、十分な手洗いとうがい、せきの出ている場合にはマスクの着用をお願いします。

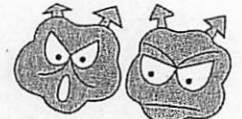
#### 学校感染症情報

11月中旬頃より、マイコプラズマ肺炎による欠席は、3・4年生で数人でした。現在、マイコプラズマ肺炎による欠席（出席停止）は、全校で2名です。1・2年生では、11月中旬から下旬にかけて2名が水痘（水ぼうそう）に罹りました。また、高学年で流行性角結膜炎に1名罹りました。

また、11月の下旬頃から、お腹の調子が悪い児童（腹痛・下痢・吐き気など）や体がだるい・熱っぽいといった体調不良の児童が増えています。これから、寒くなりますので、感染性胃腸炎やかぜ・インフルエンザにかかる児童も増えていくことと思われます。感染性胃腸炎やかぜ・インフルエンザの予防にご協力お願い申し上げます。



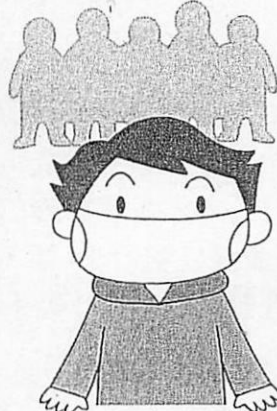
## インフルエンザを予防するために



外からもどったら、  
手洗い・うがいをする



なるべく人ごみを  
さげ、マスクをする



部屋の加湿（ぬれタオルを  
つるすなど）をする



栄養や睡眠に気をつけ、  
体のていこう力をたかめる



## **\*\* 冬に流行する感染性胃腸炎に注意しましょう \*\***

### **おなかにくる冬の風邪**

冬の感染症といえば、インフルエンザと思われがちですが、ノロウイルスやロタウイルスなどによる感染性胃腸炎も冬に流行します。吐き気、嘔吐、下痢、発熱が主症状です。

人から人へ感染する場合と食品から感染する場合があります。人から人への感染では、ウイルスが手などに付いて、口に入る場合と嘔吐物の飛散からうつる場合があります。

### **感染予防のポイント**

感染予防の最も有効な対策は、手洗いです。トイレを使用した後、調理の前、食事の前には、必ず、手を洗いましょう。石けんと流水で30秒ほどよく手を洗います。

部屋やトイレで吐いた場合は、部屋の換気を十分に行いながら、嘔吐物をふき取り、ふき取った跡を塩素系殺菌消毒剤などで消毒します。直接接触した時は、石けんで十分に手を洗いましょう。

### **感染性胃腸炎にかかったら**

下痢や嘔吐が続く間は、脱水症状(ぐったりする、唇が乾燥する、尿が濃くなるなど)に注意してください。もし、脱水症状が現れた場合は、すぐに受診しましょう。また、水分の補充は、吐き気がおさまってから、麦茶やスポーツドリンクなどを少しずつ飲ませてあげてください。受診後、感染性胃腸炎(ウイルス性胃腸炎、流行性嘔吐下痢症)と診断されたら、学校へ連絡してください。出席停止の扱いになります。

### **12月1日は「世界エイズデー」**

患者や感染者に対する差別や偏見をなくすことが、予防につながります。

### **12月3日～9日は「障害者週間」、12月3日は「国際障害者デー」**

誰もが尊重され、みんなで支えあえる社会を築いていくことが大切です。

### **12月4日～10日は「人権週間」、12月10日は「世界人権デー」**

人権意識の普及や啓発が重要です。この機会に、人権について考えてみましょう。

## **マラソン大会に向けて、マラソン週間が始まっています**

12月16日(金)午前中に、八坂小学校の校庭で、マラソン大会が開催されます。その前に、マラソン週間として、11月から12月15日(木)までの間、朝の時間や中休みを利用して、マラソンに取り組みます。マラソンは、子ども達の体力向上ばかりでなく、苦しくてもがんばる心を育てます。ご家庭でも、お子様を励まして頂けたら、やる気が出ると思います。

寒さが厳しくなっていますので、子ども達の健康が心配です。学校でも健康管理に努めていきますが、ご家庭でも、朝の健康観察等ご協力をお願いいたします。もし、マラソンに参加できないようでしたら、連絡帳で担任までご連絡ください。