

冬に流行する感染性胃腸炎に注意しましょう！

11 月になって、練馬区内の小学校で、感染性胃腸炎による学級閉鎖がありました。八坂小では、まだ、流行していませんが、おう吐や吐き気、腹痛や気持ち悪さを訴えて保健室を訪れる児童の数は、増えています。

ご家庭でもお子様の健康に留意していただき、症状がある場合には、様子を見て早めに病院を受診されることをお勧めいたします。

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。直接触れた時は、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

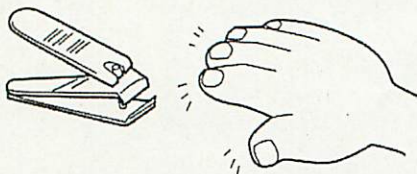
下痢や嘔吐が続く間は、脱水症状（ぐったりする、唇が乾燥する、尿が濃くなるなど）に注意してください。もし、脱水症状が現れた場合は、すぐに受診しましょう。また、水分の補充は、吐き気がおさまってから、麦茶やスポーツドリンクなどを少しずつ飲ませてあげてください。受診後、感染性胃腸炎（ウイルス性胃腸炎、流行性嘔吐下痢症）と診断されたら、学校へ連絡してください。出席停止の扱いになります。

つめを切っておこう

つめがのびていると

- ・よごれがたまり、菌がふえる。
- ・体をかいたりしたとき、ひふにきずをつける（そこから菌がはいりかすも）。
- ・ぶついたりひっかけたりして、つめをはがす。

など、きけんがいっぱい。つめを切っておこう（ただし、深づめに注意）。



ハンカチ・タオルはきれいなかな？

ポケットに入ったままのハンカチや何日もかえていないタオルかけのタオルをつかうと、せっかく洗った手に菌がついてしまいます。





はきけがしたとき、 どうすればいい？

のどやむねがムカムカして、胃に入っているものをはき出しそうになったことはありませんか？ そんなときは、がまんしないで、思いっきりはくとスッキリします。はきけを防いだり、ひどくなったりしないように、下の5つのことに気をつけましょう。



①のどの痛みに注意

カゼなどで、のどが痛んだりはれていたりすると、それが刺激になってはきけがすることがあります。ふだんからカゼをひかないように注意し、よくうがいをしましょう。



②食中毒にご用心

冷蔵庫に入っている食べ物や飲み物は、日付をよく見てから、摂るようにしましょう。また、食事やおやつの前には、きちんと手を洗いましょう。

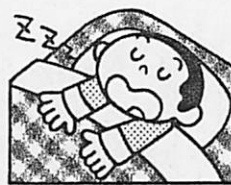


③飲み過ぎ・食べ過ぎは×

飲み過ぎや食べ過ぎで、胃や腸が疲れると、働きが悪くなります。スナック菓子などあぶらっぽいのばかり食べたり、夜遅くに食べたり飲んだりしないなど、食生活に気をつけましょう。

④寝るすくに注意

寝るすくで体の疲れが十分にとれていないと、はきけがすることがあります。夜はぐっすり眠って、体をゆっくり休めましょう。



⑤服などのしめつけをゆるめる

ベルトやスカートをゆるめたり、上着のボタンをはずしたりして、体をしめつけないようにします。



インフルエンザについて

※ 頭が痛い、のどが痛い、せきやくしゃみが出る…といったかぜのような症状に加えて、38℃以上の熱が急にいたり体の関節が痛くなったりしたら、インフルエンザにかかっているかもしれません。

※ インフルエンザは、次のような予防のしかたがあります。

- ◎外出するときはマスクをする
 - ◎外から帰ったらうがいをし、石けんを使って手をよく洗う
 - ◎部屋の空気を入れ換える
 - ◎規則正しい生活をする
- もしもかかってしまった場合は、栄養をしっかりとってゆっくり休みましょう。



マラソン大会に向けて、マラソン週間が始まります！

12月8日（土）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20日（金）から12月7日（金）までの間、朝の時間を利用して、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。寒い中、がんばっている子ども達に応援をお願いします。ただ、がんばりすぎて無理をしてしまうと健康面が心配です。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をお願いいたします。

※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。