



夏休みも終わり 1 週間がたちました。夏休み中、勉強や部活、いろいろ頑張った成果を発揮することができる「みのりある秋」にしたいですね。

夏休み中、生活リズムが乱れてしまった人は、規則正しい生活を心がけて、体と心をお休みモードから学校モードに早く切りかえて、新しいスタートをきりましょう！



## ！ 9 月 9 日は救急の日です！

9 月 1 日は「防災の日」、9 月 9 日は「救急の日」です。災害や事故は、いつ起こるかわかりません。いざというときに、落ち着いて行動するのはとても難しいことです。日頃から十分な準備と心構えをしておくことが大切です。

### ◆救急箱や防災グッズをチェックしましょう。

- ・期限の切れた薬や救急用品は交換しましょう。
- ・内容を見直して、必要なものを揃えましょう。



### ◆いざというときの避難場所や連絡方法を確認しましょう。

・北町 1 丁目の人は、「城北中央公園」、北町 2 ~ 8 丁目の人は、「光が丘公園」が東京都の広域指定避難場所になっています。

また、練馬区では自分の住居の近くの小中学校が避難拠点となっています。

### ◆災害用伝言ダイヤル 171

- ・メッセージを録音するとき・・・171 + 1 + [相手の電話番号]
- ・メッセージを再生するとき・・・171 + 2 + [相手の電話番号]

※ 30 秒分のメッセージが録音できます。携帯電話や PHS、公衆電話からも利用できます。



## 感染性胃腸炎について ～秋から春にかけての冬場に多く発生します～

**症状** 下痢・吐き気・おう吐・腹痛・発熱 が主な症状です。

- 潜伏期間は24～48時間です。
- 主症状が消えるのは、通常2～3日です。
- 症状が消えてもしばらく(1～4週間)は便にウイルスが入っていますので、衛生管理に気を付けましょう。

### 感染のしかた ～感染力がとても強いです！～

- ① 食品から 二枚貝(カキ・あさり・はまぐりなど)、生食のカキは特に注意！  
→必ずよく熱を加えてから食べましょう。
- ② 人から 感染者のおう吐物(吐いたもの)や便に触れた場合  
食事を作った・配膳した人が感染していた場合、その汚染した食品を食べた場合

### 予防法は？

- 手洗いがもっとも重要！
- 日頃から、「外から帰ったら」「食事の前は」「トイレの後は」せっけんを使ってしっかり洗いましょう。
- 下痢やおう吐などの症状がある場合は、調理や、配膳はやめましょう。
- 二次感染を防ごう！～吐いたものや便の処理をする時～  
☆換気・マスク・使い捨ての手袋をします。マスクと手袋を捨てる時は、ビニール袋などに入れ、口をしっかりとしぼって捨てましょう。
- ☆次亜塩素酸ナトリウム(塩素系漂白剤)を使って消毒します。おう吐物や便がついたところを浸すようにして拭き取ることがポイント！
- ☆片付けが終わったら、よく手洗い・うがいをします。

### かかってしまったら…

- しっかりと水分補給を！おう吐や下痢を繰り返すため、脱水症状を起こすことがあります。
- 自己判断で、下痢止めなどの薬を飲まない
- 下痢やおう吐は、ウイルスを体の外に出そうとする自然な反応です。必ず受診して医師の指示を受けましょう。
- 出席停止の場合があります。～症状から医師が判断します～  
・「お腹のかぜ」「感染性胃腸炎」などと言われた場合は、医師に学校に登校して大丈夫かどうか、確認してください。出席停止の場合、欠席にはなりません。
- ・出席停止になった場合、「登校届」が必要です。次回登校する場合は、ホームページ上の「登校届」をプリントアウトし、記入した上で担任に提出してください。