

1月

# ほけんだより

桜小 保健室

2021. 1. 8

## 1月の保健目標 **かぜを予防しよう**

今年、2021年はうし(丑)年。うしは農作業や物・人を運ぶなど、古くから生活にかかせない動物でした。はたらきもの、力持ち、おとなしい性格などからも、親しみのあるえんぎのよい動物と考えられてきたようです。うし年にあやかって、おだやかな1年にしたいですね。

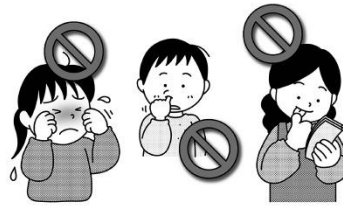


### 油断大敵! うっかりしないで 感染症予防!



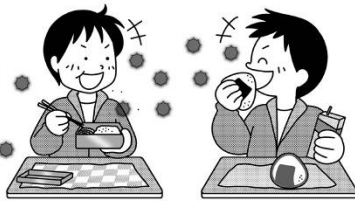
生活のあらゆる  
ところにウイルスが...

つい触ってしまう  
目・鼻・口...



### たくさんあります! うっかり場面...

向かい合っ  
ていなくても  
近距離は  
危険!



湯冷め



具合が悪いときは



ゆっくり休もう

### 1月の保健行事

身体測定(身長・  
体重)を行います。どれだけ成長  
したか楽しみですね。  
※体操服で行います。

2枚の絵を見くらべて

## 7つのまちがいをさがそう!!



左手前の男性のカバン/腰  
にいたる男子生徒(左)の  
フタ/手前の男性の髪  
毛/注意している女子生徒  
のワックス/右手前の手すり  
の横棒の高さ/一番右のこ  
り/車の男性が肩を  
くわす(2・12/欄)





## おうちの方へ

### ～学級閉鎖について～

例年、インフルエンザなどの感染症が猛威をふるう寒さの厳しい時季となり、新型コロナウイルスの感染拡大も引き続き懸念されています。

学校では「感染症の予防上必要があるときは、臨時に、学校の全部または一部の休業を行うことができる」と法律で定められています。それに基づき、学級閉鎖（学年閉鎖・休校）の実施やその期間については、教職員や学校医などで協議のうえ、学校長によって決定されます。そのため、例えば同じご家庭のきょうだいでも、通っている学校によって対応が分かれるケースも考えられます（ご不明な点は担任または養護教諭までお問い合わせください）。

感染症の流行・罹患・欠席状況については随時、保護者のみなさまにお知らせしてまいりますので、ご家庭でのお子さんをはじめご家族の体調管理、また学校からの諸連絡へのご留意を引き続きよろしくお願い申し上げます。



## からだも乾燥します！

空気が乾燥し、手やくちびるも乾燥しやすい季節ですね。ハンドクリームやリップクリームを塗って、乾燥をふせぎましょう。また、鼻やのど、気管にあり、からだの中に入ってくる細菌やウイルスを粘液でキャッチする「線毛」という部分が乾燥によって活発に働けなくなります。水分をとったりマスクをしたりすると、水分と保湿によってのどの線毛の活動が改善されます。夏だけでなく、冬も水分をとることが大切なのです。



## 要厳重警戒!! 感染性胃腸炎

【原因】ノロウイルス、ロタウイルスなどのウイルスによる胃腸炎（感染症）。

【症状】主に吐き気、嘔吐、腹痛、下痢。頭痛や発熱を伴うこともある。

【感染経路】感染者の便や嘔吐物が手について口から入る、ウイルスを含む便や嘔吐物がチリやホコリになって口に入るなど。ウイルスがついた手で調理・配膳された食品を食べたり、二枚貝を不十分な加熱で食べたりすることでも感染することがある。

【かかってしまったら】安静にして、水分や消化のよい食事を少しずつとる。通常は数日で軽快するが、2週間程度は便の中にウイルスが排出される。

【かからないためには】予防のためのワクチンがないので、ウイルスを体内に入れないことが肝心。「手洗い」と「感染者の便や嘔吐物の処理」の徹底がポイント。

【消毒について】便や嘔吐物を処理するときは、使い捨て手袋、マスク、エプロンを着用し、市販の塩素系漂白剤を薄めて消毒する。処理後は、石けんと流水で十分に手を洗う。

ノロウイルスなどを消毒する

### 消毒液のつくりかた

おう吐物などは、次亜塩素酸ナトリウムをふくむ家庭用塩素系漂白剤（原液・濃度約5%）でつくった消毒液で消毒しましょう。500mLのペットボトルを利用するとよいですよ。

●おう吐物、便が直接ついた器具・場所など

【濃度（高い）：0.1%】



ペットボトルのキャップ  
2杯分の原液（10mL）

500mLのペットボトル  
1本分の水（0.5L）

●感染した人がふれたドアノブ、手すり、

便座などの器具・場所【濃度（低い）：0.02%】



ペットボトルのキャップ  
2杯分の原液（10mL）

500mLのペットボトル  
5本分の水（2.5L）

## 大切にしたい“教訓” 防災とボランティアの日

1995年1月17日に起きた、阪神・淡路大震災。その後、ボランティア活動への認識を深めると同時に、災害への備えの充実・強化を図る目的で「防災とボランティアの日」が制定されました。そして、2011年3月11日、東日本大震災が発生しました。その中でも、これまでに起こった津波・自身の教訓を活かし、難を逃れた人たちが少なからずいたのです。また、復興は未だ道半ばではあるものの、過去の災害からの学びがさまざまな場面で生かされています。

自然災害は完全に予測したり、防いだりすることはできません。いかに被害を最小限に食い止め、早く復興するか。教訓を忘れず、できる準備をしっかりとすすめておきたいですね。

