

12月

ほけんだより

桜小 保健室
2013.12.2

12月の保健目標

寒さに負けない体をつくろう!

寒さに負けない丈夫な体をつくるためには、**よい生活リズム**がとても大切です。

まず、**朝ごはん**と**早寝**から始めてみましょう!



朝ごはんの働き

- ①「脳」の働きが活発になる。
- ②「胃」や「腸」の働きが活発になり、うんちが出やすくなる。
- ③ 体温が上がり、体の動きがよくなる。



3色そろった朝ごはんを食べよう!

- 赤**…体をつくる食品 (魚・肉・卵・大豆・乳製品など)
- 黄**…エネルギーになる食品 (ごはん・パン・めん・いも・砂糖・油など)
- 緑**…体の調子を整える食品 (野菜・フルーツなど)

12月の保健行事

体重測定を行います。そのときに、生活リズムと3つの栄養がそろった朝ごはんについて勉強します。

早く寝るためには

- ①昼間に運動して、気持ちよくつかる。
- ②ぬるめのお風呂に入る。
- ③寝る前にテレビやゲームなどの強い光を見ない。
- ④部屋を暗くする。



もうすぐ楽しい冬休み!

冬休みは、下に書いてあることを守って、元気に過ごしましょう。

保健室からは、『歯みがきカレンダー』を配ります。また、PTAからも『冬休み生活リズムチェックカレンダー』が配られます。毎日がんばって取り組みましょう。



生活リズムを

乱さないようにしよう



すききらいをなくし
バランスよく食べよう

きちんと歯をみがこう



ふゆやすみのけんこう

食べすぎ
の飲みすぎに注意



かぜの予防をしよう



お手伝いなどで
からだを動かそう



おうちの方へ

インフルエンザの出席停止基準について

学校保健安全法の改正により、2012年4月よりインフルエンザによる出席停止期間の基準が変更されました。

変更前 解熱した後2日を経過するまで

変更後 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

※ ただし、病状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めたときは、この限りではない。

インフルエンザ!?

登校再開はいつになる?



原則 発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。

発熱中 解熱 登校可能

発熱期間	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
2日間								
3日間								
4日間								
5日間								

- ※1 発症日翌日を1日目と数えます。
- ※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。
- ※3 表中の「発熱期間」の最後の日に解熱したとします。

抗インフルエンザ薬の効果で熱が下がっても、ウイルスの感染力はしばらくの間残っています。また、インフルエンザは一旦熱が下がっても、再び発熱する場合があります。感染力が弱くなるまで登校を控えることで、インフルエンザの蔓延を防ぎ、確実な回復に努めるよう心がけてください。

桜小学校では

インフルエンザに限り、さかのぼって出席停止の処理をします。例えば、1日目発熱で欠席したが、翌日病院でインフルエンザと診断された場合、1日目の発熱もインフルエンザとみなし、欠席ではなく出席停止に変更します。ただし、他の学校伝染病については、今まで同様、連絡をもらった日から出席停止の扱いとします。



『プレジデント Family インフルエンザ 子どものためにできること』というパンフレットを、ご家庭に1冊配布しました。予防・治療の参考にしてください。

感染性胃腸炎について

毎年、冬場になると、ノロウイルス・ロタウイルスなどによる胃腸炎が流行します。感染力が強く、特別な治療法がないため（治療は症状を軽くする対症療法になる）、感染予防が重要になります。

- ◆**感染経路**…感染者の嘔吐物や便に触れた手からウイルスが口に入る、感染者が調理時に食べ物にウイルスを付ける、ウイルスを持った二枚貝を十分加熱せずに食べるなど。
- ◆**予防方法**…最も有効な感染予防策は手洗い（特に調理の前やトイレの後）。また、85℃・1分以上の加熱でウイルスの感染力は失われるので、食品は中心部まで十分加熱する。
- ◆**嘔吐物の処理**…使い捨てマスクと手袋を使用し、素手で触れないようにする。嘔吐物は速やかにビニル袋に密閉し、ふき取りに使ったものも一緒にすぐに処分する。その後、**消毒液①**で嘔吐物が触れた部分を消毒する。ドアノブなど多くの人が触れるところは、**消毒液②**でふく。

消毒液の作り方 **消毒液①（濃度 0.1%）** 500mlのペットボトルに次亜塩素酸ナトリウム（台所用の塩素系漂白剤）をペットボトルのキャップ2杯（10ml）入れ、いっぱいまで水を入れる。

消毒液②（濃度約 0.02%） ①と同じように、2ℓのペットボトルに次亜塩素酸ナトリウムを10ml入れ、水でうすめる。