

# 12月

# ほけんだより

桜小 保健室  
2014. 12. 4



## 12月の保健目標

さむ ま からだ

# 寒さに負けない体をつくろう!

今年も残すところ、あと1か月。みなさんは、この1年、心も体も元気にごすことができましたか?

元気だった人も、残念ながら調子をくずしてしまった人も、ぜひ「元気でいられたわけ」「病気になるわけ(けがをした原因)」を考えてみてください。そうすることで、次の1年をもっと健康にごすことができると思います。



## かぜ・インフルエンザ Q&A + キーワードクイズ

◆①②③に入る言葉を考えましょう!

**Q** かぜ・インフルエンザの予防の基本は「手洗い」。とくに洗った方がいいのはいつ?

**A** 外から帰ったときや〔 ① 〕の前など。ウイルスが「手についたかも」「体の中に入るかも」というときに、石けんでしっかりと洗うことがポイントです。

**Q** かぜ・インフルエンザにかかってしまいました。早くなおすためには?

**A** 安静にして、〔 ③ 〕(睡眠)・栄養をしっかりとること。とくにインフルエンザでは、水分補給や〔 ④ 〕の着用、外出をひかえることなども心がけましょう。

**Q** かぜとインフルエンザ、どちらがうの?

	かぜ	インフルエンザ
原因	かぜウイルス	インフルエンザウイルス
主な症状	せき・鼻水・のどの痛み・37~38℃の〔 ② 〕	関節痛・筋肉痛・全身のだるさ・38℃以上
感染力	弱い	強い

こたえ: ①食事 ②発熱 ③休養 ④マスク

## 12月の保健行事

体重測定を行います。そのときに、「良い姿勢と強い骨」について勉強します。

## もうすぐ楽しい冬休み!

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



お手伝いなどでからだを動かそう

# ふゆやすみのけんこう

食べすぎ・飲みすぎに注意



かぜの予防をしよう

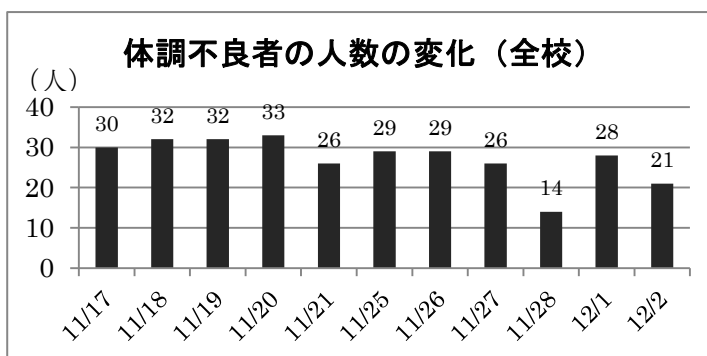




## おうちの方へ

### 健康観察の様子より

11月の後半から、風邪ぎみの人が増えてきました。本校ではまだインフルエンザの報告はありませんが、弥富市内では感染者が出ている学校もあるようです。手洗い・うがいに加え、人混みを避けるなど、予防に努めてください。



### インフルエンザの出席停止基準

## 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	発熱中	発熱中	解熱	解熱	解熱	解熱	登校可能	登校可能
3日間	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	解熱	解熱	登校可能	登校可能
4日間	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	解熱	登校可能	登校可能
5日間	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	登校可能	登校可能

- ※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。

※ 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、この限りではありません。



### インフルエンザによる出席停止について

発熱で欠席し、その後インフルエンザの報告を受けた場合、報告を受けた日から欠席初日までさかのぼり出席停止の扱いとします。

### 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、200ml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。