

平成 25 年 12 月 6 日  
長田小学校  
保健室

12月の保健目標  
冬を健康に  
すごそう

もうすぐ冬休みですね。冬休みには、クリスマスやお正月があり、ワクワク、ソワソワ楽しみにしている人も多いと思います。食べすぎや夜ふかして、体調をくずさないよう気をつけて、元気いっぱい、楽しい冬休みにしましょう。

## 冬休み

### 元気にすごす3つのポイント

- 1 1日3回の食事をきちんと食べる**

特に朝ごはんは、体温を上げ、1日の体のリズムをつくる大切な食事ですから、必ず食べましょう。


- 2 体を動かす**

体を動かすと、体がポカポカ温まるし、おなかですいて、ごはんもおいしく食べられます。


- 3 よく眠る**

学校が休みだから、夜ふかししてもだいじょうぶ...ではありません。夜、ぐっすり、たっぷり眠ることが、次の日の元気のもとになるのです。





### 12月1日は



エイズデーには、

- ① 予防法を知る
- ② 差別、人権の問題

この2つを考えてほしいです。普段の生活でうつることはありません。正しく知ることによって感染を防げ、また誰もが住みやすい優しい社会になっていくでしょう。

### 本校インフルエンザ情報とお知らせ

- ① 今週は、インフルエンザが1名いました。また、頭痛や気分不良、発熱での欠席や保健室来室も増えています。
  - ・うがい、手洗い
  - ・規則正しい生活（食事、早寝早起き、など）をして、予防に心がけましょう。

体調の悪い時にはゆっくり休養するなど、保護者の方の声かけもよろしくお願いいたします。
- ② 歯の治療カード(再)を、対象児童に配布しました。むし歯の治療がんばりましょう。また、すでに治療済なのにもらった児童は、保護者名(押印も)で、提出してかまいません。よろしくお願いいたします。

冬になると、インフルエンザとともに胃腸炎も増えてきます。現在のところ、本校では流行はみられませんが、これからの動向に注意しましょう。

## ! 気をつけて!! 感染性胃腸炎 !

### どんな病気?

ウイルスや細菌などに感染して起こる胃腸炎のことです。子どもに多いのは、ロタウイルス、ノロウイルスによる胃腸炎で、11月～3月ごろに多くみられます。

せっけんを使った手洗いや、生活リズムを整えて体力をつけることが、予防につながります。

### ここに注意!!

感染者の便や吐いたものにはウイルスが含まれ、ほかの人への感染源になるので、正しく処理することが大切です。



### 主な症状

- 吐き気・おう吐
- 下痢・腹痛
- 37℃台の発熱
- おう吐や下痢に伴う脱水症状（皮膚・くちびるの乾燥やおしっこの減少に注意しましょう）

☆感染から症状が現れるまで、1～2日間の潜伏期間があります。

### 吐いたものや汚れた衣類を処理するには

**注意するもの**

- ペーパータオル（汚物をふきとる）
- ビニール袋（大きめ）
- 使い捨てのビニール手袋、マスク、エプロン
- ペットボトル（500ml、2ℓ） ● バケツ
- タオル ● 塩素系消毒剤（市販の塩素系漂白剤）

### 吐いたものの処理方法

- ① ビニール手袋、マスク、エプロンをつけ、ペーパータオルで、汚れている部分の外側から内側に向けて静かにふき取ります。ふき取ったペーパータオル、手袋、エプロンなどは、すぐにビニール袋に入れ、消毒液Aをかけ、密封して捨てます。
- ② ふき取った後の床とそのまわりを、消毒液Aを浸したペーパータオルでおおい、10分ほど放置した後、水ぶきします。

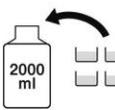
☆塩素系漂白剤を使うので、窓を開け、じゅうぶんに換気しながら処理しましょう。

### 消毒液のつくり方

**消毒液A（濃度0.1%／吐いたものの処理に使用）**  
500mlのペットボトル1本分の水に、ペットボトルのキャップ2杯（10ml）の塩素系漂白剤の原液を入れる。



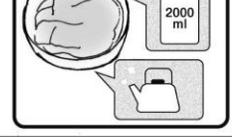
**消毒液B（濃度0.02%／汚れた衣類の消毒に使用）**  
2ℓのペットボトル1本分の水に、ペットボトルのキャップ2杯（10ml）の塩素系漂白剤の原液を入れる。



### 汚れた衣類の消毒

- ① 消毒液Bに30～60分間浸す。塩素で漂白できないものは、85℃で1分以上熱湯消毒します。
- ② ほかのものと分けて、最後に洗濯します。



※参考：東京都感染症情報センターホームページ「疾患別情報：感染性胃腸炎（ノロウイルスを中心に）」、家庭向けパンフレット「防ごう！ノロウイルス感染」

～ みなさん、よいお年を ～

