

# ほけんだより



横浜市立都田西小学校  
 校長 大嶋 照美  
 養護教諭 高橋 典子  
 野口 はるな

## 病気をいせごう！

11月になり、空気がだんだんと冷たくなってきました。せきや頭痛、腹痛などのかぜの症状が増えてきましたし、気持ち悪くなり、吐いてしまう人も出てきています。体調をくずさないよう、きちんと手洗いうがいをし、きそく正しい生活を心がけましょう。

### ピカピカの手で元気にすごそう！



水で手をぬらし、**せっけん**をよくあわだてたら、スタート！

- ★10月にみんなを守る保健委員会が放送で手洗いの仕方を発表しました！
- ★11月からは各クラスにあらいの指どうにいく予定です！

#### ①おねがいのポーズ

ポイントは手のひら

手のひらを合わせてこする。



#### ④おおかみのポーズ

ポイントはゆびさき

おおかみのようにツメをたててこする。



#### ②カメのポーズ

ポイントはてのこう

親子ガメのように両手をかさねてこする。



#### ⑤バイクのポーズ

ポイントはおやゆび

バイクの運転みたいに、親指をつけねからグリグリ。



#### ③お山のポーズ

ポイントはゆびのあいだ

指と指をくみ、三角お山をつくってこする。



#### ⑥つかまえたのポーズ

ポイントはてくび

手首をつかんでグリグリあろう。



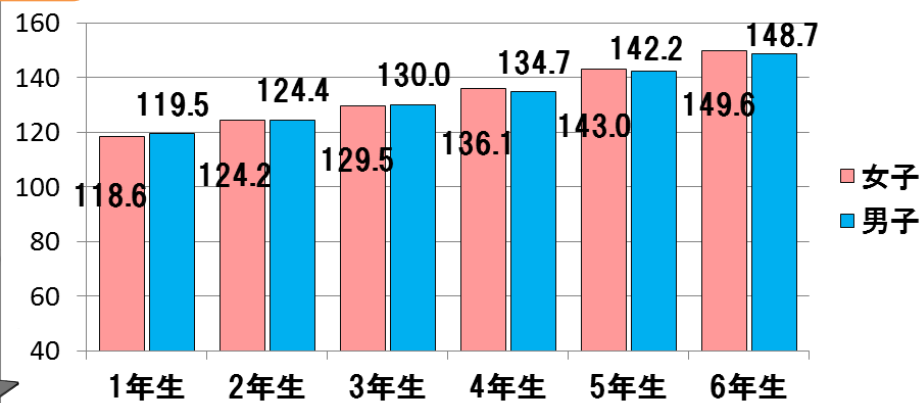
★きれいに見えても、目に見えないバイキンが手には、いっぱいついているよ！  
 正しく手をあらうことが、病気をいせぐためには大切だね！（保健集会より）

水でよくすすいで  
きれいなタオルでふこう！

## 10月身体計測 平均

### 身長

今年度2回目の身体計測（身長と体重）をおこないました。



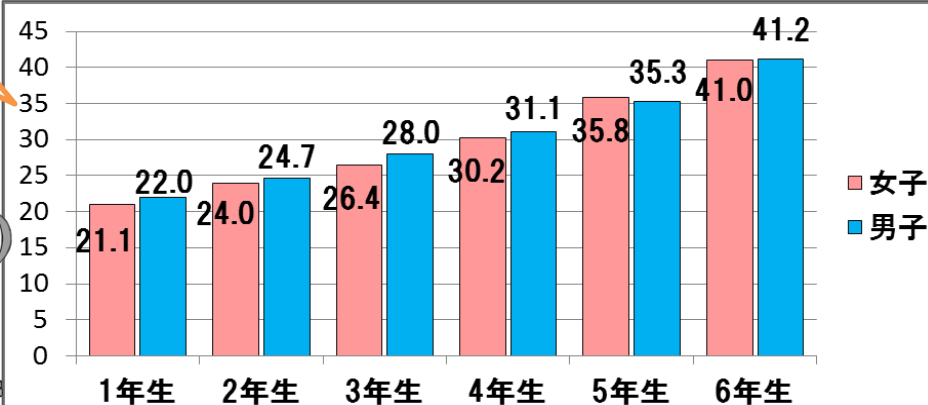
### 大切です！せきエチケット！

かぜやインフルエンザは、せきやくしゃみ、それがついた物を通してうつります。せきが出たら、ほかの人にうつさないためにマスクを着けましょう。



★ぐんぐん体も心も成長しています。★バランスのよい食事と、十分なすいみん、てきどな運動を心がけましょう！

### 体重



★成長のしかたは、人それぞれです。平均はあくまでも「目安」として見てみてください。



## 保護者のみなさまへ

急に秋めいて、空気も冷たくなってきました。横浜市内では、すでに**インフルエンザ**患者が出ているそうです。本校ではまだ報告はありませんが、今後、流行することが予想されます。また、**感染性の胃腸炎**(ノロウイルス等)もこれからの時期に流行しやすいことから、学校では手洗いの指導や、換気などをおこない、病気の感染拡大を防いでいきます。ご家庭では、登校前に体調の確認をしていただき、体調の不良を訴える場合は、無理をせず病院を受診して休養をとっていただきますようお願いいたします。特に、前日の夜や登校前に、明らかに熱があったり、嘔吐をしたりしたとき、気分が悪くて朝食が食べられないとき、数回にわたり下痢をしているときなどは、決して無理に登校せず、十分に休養させるようご配慮をお願いします。

### 欠席連絡について

欠席の際は以下のことを必ずお伝えください。

- 医療機関の受診の有無
- 朝の体温
- 嘔吐もしくは下痢の有無

インフルエンザ流行時、学級閉鎖を検討する際に必要です! かならずお知らせください。



## 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 解熱 解熱後 登校可能

※1	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
●	●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●	●

※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。

### インフルエンザの出席停止期間について

インフルエンザは欠席ではなく、「出席停止」扱いとなります。出席停止期間の基準は、「**解熱した後2日を経過するとともに、発症(発熱)してから5日経過するまで**」となっていますので、医師の許可を得てから登校するようにして下さい(※証明証は必要ありません)。

## ~感染性胃腸炎(ノロウイルスなど)の対応について~

▶**まずは手洗い** 感染の予防のためには、かかった人はもちろん、周りの人がトイレの後や食事の前にしっかりと手洗いをする必要があります。

▶**学校で嘔吐した場合** おう吐のあった場合はすべてのお子さんに対して、感染拡大の予防のためマニュアルに沿って対応いたします。

また集団感染を予防の理由から、学校では洗わずそのままビニール袋に入れてお渡しします。ご理解とご協力をお願いいたします。

### ▶汚れた衣類の消毒方法

1. 使い捨て手袋やマスクをつける
2. 窓を開け換気する
3. 排泄物、嘔吐物を取り除く
4. 洗剤で下洗いした後、0.1%の塩素系漂白剤で消毒するか、色落ちするものは85℃以上の熱湯で1分以上つける(またはかける)
5. 消毒後、他の洗濯物と分けて洗濯する

おうちではこのような手順で処理していただくことをお勧めします。



※ノロウイルスの消毒には、**塩素系の漂白剤(ハイターやブリーチなど)**または、**加熱(85℃以上で1分以上)**が効果的です。(ノロウイルスはアルコールに対する抵抗力が強いため、ほとんど効果はありません。)

### 汚染がひどい場所用 (0.1%の消毒液)

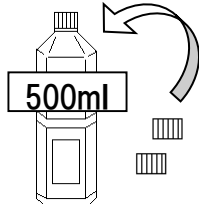
おう吐物やふん便のついた床・衣類など

### 通常のお掃除用 (0.02%の消毒液)

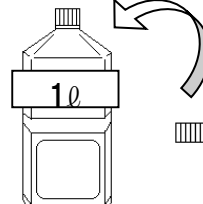
調理器具やドアノブ・手すり・便座など

消毒液はペットボトルで簡単に作れます!

~台所用塩素系漂白剤(5%)を原液とした場合~



500mlの水に、キャップ2杯分の漂白剤を入れる  
...0.1%消毒液



1Lの水に、キャップ1杯分の漂白剤を入れる  
...0.02%消毒液

おう吐物が付着した床...10分間、0.1%の消毒液をしみ込ませた新聞紙等で覆う。

ふき取ったおう吐物...ビニール袋に入れ、口を縛って処分する。0.1%の消毒液をしみ込む程度入れると効果的。

