

ほけんだより



よこはましりつただにししょうがっこう
 横浜市立都田西小学校
 校長 大嶋 照美
 養護教諭 野口 はるな
 やまもと ようこ
 山本 陽子

病気を予防しよう！

12月になり、空気がずいぶん冷たくなり、乾そうしてきました。都田西小ではインフルエンザの報告はありませんが、かぜやお休みする人がやや増えています。これから冬本番！クリスマスやお正月など楽しい行事もたくさんあります。病気になるまいよ、毎日きちんと手洗いうがいをし、バランスのよい食事や運動、きそく正しい生活(早寝！早起き！朝ごはん！)を心がけましょう。

かぜ と インフルエンザ のちがいは？

かぜ	ゆるやか	すす すすみ方	きゅうげき 急激に
はなみず 鼻水、のどの痛み、せきなど	たいちよう 体調の変化	かぜの症状+	あしこし 足腰や関節の痛み
37~38℃未満	なつ 熱	38℃以上の高熱	※人によっては37℃台のことも
かるい 軽い	さむけ さむけ	つよ 強い	
かるい 軽い	だるさ だるさ	つよ 強い	
だんだんと感染が広がる	りゅうこう 流行	たんきかん 短期間に多くの人	かんせん 感染する
ほとんどない	がっぺいしょう 合併症	はいえん 肺炎や脳症など	

インフルエンザを
 予防するために
 ウィルスを〇〇！

- をはねかえす！
→睡眠・栄養・運動で体の
ていこう力を高めよう
- を体に入れない！
→手洗い・うがいをし、
マスクをつけよう
- を少なくする！
→こまめに換気をしよう

大切です！ 「せきエチケット」

インフルエンザやかぜは、せき・くしゃみ、
 それらがついた物を通してうつります。

★せきが出たら、他の人にうつさないために
マスクをつけましょう。

★マスクがないときは、ティッシュなどで口と鼻を
 おさえ、他の人から顔をそむけて1m以上離れ
 るといった気づき大切です。

マスクの効果

- せきやくしゃみで「飛まつ」が
まわりに飛びちるのをふせく
- 自分のはく息によって、のどを
うるおす

★鼻からあごまでしっかりと
 おおう！
 ★鼻の部分のワイヤーを鼻の形
 にあわせ、すきまをなくす！



こんな
 いませんか？

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！

- ★12月にみんなを守る保健委員会が、全
クラスで手洗い指導を行います！
- ★12月から給食前に手洗いの歌を放送
でながしています！

①おねがいのポーズ

手のひらを合わせてこする。

ポイントは
てのひら



②カメのポーズ

親子ガメのように両手をかさねてこする。

ポイントは
てのこう



③お山のポーズ

指と指をくみ、三角お山をつくってこする。

ポイントは
ゆびのあいだ



④おおかみのポーズ

おおかみのようにツメをたててこする。

ポイントは
ゆびさき



⑤バイクのポーズ

バイクの運転みたいに、親指をつけねからグリグリ。

ポイントは
おやゆび



⑥つかまえたのポーズ

手首をつかんでグリグリあらう。

ポイントは
てくび



保護者のみなさまへ

寒さが厳しくなりました。現在、都筑区では感染性胃腸炎が警報レベルになっています。本校では11月に感染性胃腸炎（ノロウイルス等）による欠席が一時的に増えました。今後はインフルエンザの流行も予想されます。

ご家庭では登校前にお子さんが「今日一日元気に学校で過ごせるかどうか」を顔色、食欲等から確認し、体調不良を訴える場合は、無理をせず休養を取ってくださるようお願いいたします。

また、学校での急に発熱や嘔吐した場合、すぐに連絡がつくよう、お出かけやお勤めの際は連絡先をお子さんにお伝えいただくようお願いいたします。

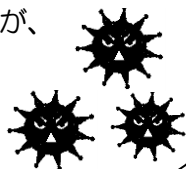
学校保健へのご理解とご協力の程、よろしくお願い申し上げます。



かんせんせい いちょうえん 感染性胃腸炎（ノロウイルス）の特徴

感染すると、1～2日の潜伏期間(症状の出ない期間)を経て、おう吐や腹痛、下痢、発熱(熱がでない場合もあります)などの症状が起こります。ノロウイルスは感染力が非常に強く、感染した人のおう吐物や便を触った手などを通じてほかの人に感染します。症状は数日で治まりますが、

回復後も1週間～1カ月は便からウイルスが排出されます。



学校で嘔吐した場合

学校で嘔吐した場合はすべてのお子さんに対して、「感染性胃腸炎(ノロウイルス等)感染拡大防止のマニュアル」に沿って対応いたします。また、二次感染防止のため、嘔吐物によって汚れてしまった衣服等は学校では洗わずに、そのままビニール袋に入れて、持ち帰りいただいております。ご理解とご協力をお願いいたします。

～感染性胃腸炎(ノロウイルスなど)の予防と消毒方法～

◎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、家族や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。

せっけんを使って、**30秒!**



○汚れた衣類の消毒方法

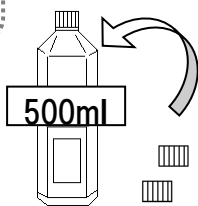
1. 使い捨て手袋やマスクをつける
2. 窓を開け換気する
3. 排泄物、嘔吐物を取り除く
4. 洗剤で下洗いした後、0.1%の塩素系漂白剤で消毒するか、色落ちするものは85℃以上の熱湯で1分以上つける(またはかける)
5. 消毒後、他の洗濯物と分けて洗濯する

正しい消毒で
家族間の感染を
防ぎましょう

※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。)

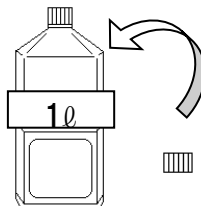
消毒液はペットボトルで簡単に作れます！
～台所用塩素系漂白剤(5%)を原液とした場合～

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



500mlの水に、
キャップ2杯分の
漂白剤を入れる
…0.1%消毒液

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



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。

