

## ほけんだより

11月



横浜市立都田西小学校

校長 大嶋 照美

養護教諭 遠藤 克恵

高橋 典子

秋も深まり、いよいよ冬が近づいてきました。朝晩の気温が下がって、一日の気温差が大きくなるこの時期は、せきや鼻水、頭痛、熱などの症状がある人が増えてきます。おなかが冷えて痛くなったり、気持ち悪くなり、はいてしまったりする人もでてきます。体調をくずさないように、きちんと手洗いうがいをし、バランスの良い食事をとって、きそく正しい生活を心がけましょう。

## ❖しっかり手洗いをして病気を予防しよう❖

もうすぐ冬がやってきます。冬はノロウイルスやインフルエンザ、カゼなどいろいろな病気が流行する時期です。病気にかかって苦しい思いをしないよう、しっかり手洗いをして予防しましょう！！



水で手をぬらし、石けんを泡立て、スタート！



### ①おねがいのポーズ

手のひらを合わせてこする。

### 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。

### 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。

### ④おおかみのポーズ

おおかみのようにツメをたてて  
てのひらでこする。

### 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。

### ⑥つかまえたのポーズ

手首をつかんでグルグル  
回すように。

※さいごは、水でよく石けんをすすいで、きれいな  
タオルやハンカチでふきましょう！！

### ☆お願い☆

！！感染症に気をつけましょう！！

最近、おたふくかぜ（流行性耳下腺炎）にかかる人がでてきています。おたふくかぜは、インフルエンザや水ぼうそう、風疹等と同様に出席停止の扱いになります。「耳下腺のはれがでてから5日間経過するまで」は、出席停止期間となります。しっかりと治して全身の状態が良くなってから登校するようお願いいたします。

# 保護者の方へ

空気が乾燥して寒い季節が近づいてきました。

例年、これからの時期には、感染性の胃腸炎(ノロウイルス等)やインフルエンザが流行することが予想されます。登校前にお子さまの体調の確認をしていただき、熱や吐き気、嘔吐などの体調不良がある場合は、無理をせず休養をとるか、または受診していただくようお願いいたします。



## ◆学校で嘔吐した場合◆

学校で嘔吐した場合は、すべてのお子さまに対して「感染性胃腸炎(ノロウイルス等)感染拡大防止マニュアル」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、持ち帰りにいただく形になります。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

欠席の際は○朝の体温 ○医療機関の受診の有無  
○嘔吐もしくは下痢の有無 を必ずお伝えください。



## インフルエンザについて

かぜの症状(頭痛、咳、のどが痛い等)の他に、関節痛、筋肉痛、寒気、だるさ、**突然の高熱**などがあります。周りにインフルエンザにかかった人がいて、高熱がでた場合はまず疑ったほうがよさそうです。また、予防接種は重症化を防ぐことに効果があるそうです。ワクチンは効果が出るまで2週間ほどかかり、約5ヶ月間効果が持続するので、予防接種を考えている方は、流行前の12月初旬までに接種することをお勧めします。

病院で検査をしても発熱してから時間が間もないと、**検査で反応がでない**こともあるようです。



## ノロウイルス(感染性胃腸炎)

### について

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ヶ月は便からウイルスが排出されます。



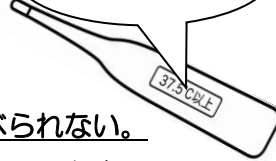
## 感染拡大防止のためにご協力ください

### ◇ご家庭での健康観察◇

前日の夜や登校前に、

- ◎明らかに熱がある。
- ◎嘔吐をした。
- ◎気分が悪くて朝食が食べられない。
- ◎数回にわたり下痢をしているとき。

まず、体温  
チェックを!



ご家庭で、  
「**今日一日元気に学校で  
すごせるかどうか**」  
朝の健康観察を!!

などは決して無理に登校させず、十分に休養させるようご配慮をお願いします。

### ◇早退時のご連絡について◇

朝は元気でも、学校で急に発熱したり、嘔吐したりすることもあります。お出かけやお勤めの際は、携帯電話の番号や連絡先をお知らせください。(携帯に出られない場合は、勤務先の電話番号をお伝えください)また、帰宅予定時刻などをお子さんに知らせておいていただけると助かります。

感染性胃腸炎の感染拡大防止のために、学校で嘔吐した場合は、**早退**とさせていただきます。



早退の際は、必ず保護者の方のお迎えが必要となります。

