



平成30年12月3日
横浜市立都田西小学校
校長 大嶋 照美
養護教諭 高橋 典子
遠藤 克恵

師走に入りました。例年より気温は高めですが、登校してくる子どもたちは手袋やフードを被っていて冬の訪れを感じる頃となりました。これから、いっそう寒さが増し、冬の感染症が心配な季節になります。体調をくずさないよう、手洗い・うがいをし、寒い冬を元気に過ごしましょう。

教室の空気を入れかえましょう！



インフルエンザ

インフルエンザウイルスは、のどの粘膜にくつづいてから20分ぐらいで細胞に侵入し、増殖を始めます。そのため、激しい症状が突然起こるのが特徴です。
突然の発熱・全身の痛み（関節痛・筋肉痛）・頭痛・起きていられないほど体がだるいなどの症状が現れたら、インフルエンザかもしれません。医療機関で診察を受けるとともに、登校や外出を控えましょう。診断されたら、必ず学校に連絡してください。



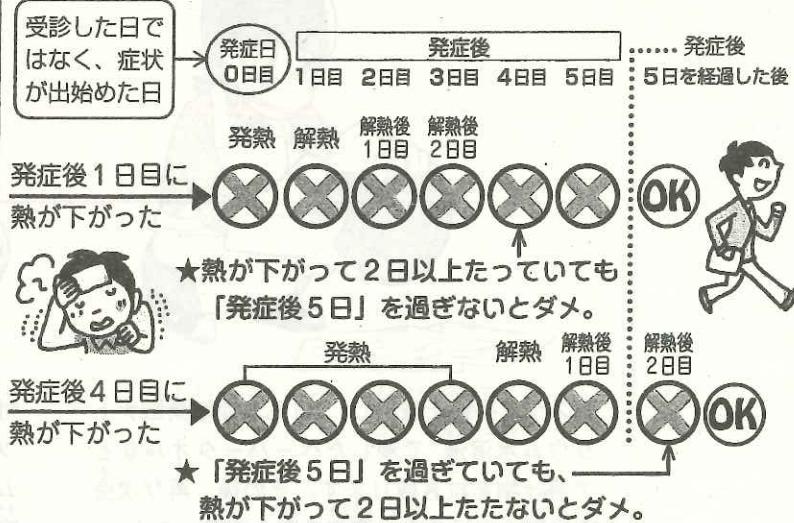
早わかり

インフルエンザの出席停止期間

インフルエンザと診断された場合の出席停止の期間は、法律*で次のように定められています。

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあっては、3日）を経過するまで

● 実際の例で考えてみると… ●



*学校保健安全法施行規則の一部を改正する省令（平成24年文部科学省令第11号）

学校保健委員会よりお知らせ

今年度のテーマ「都田西小 健康づくり大作戦！～元気な体で毎日を送ろう～」

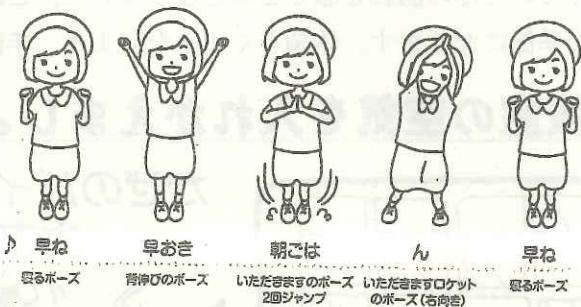
学校では、各クラス目標を決めて取り組んでいます。寒い冬に向けて少しでも体を動かし、元気に過ごせるよう、「生活習慣☆リズム感♪」（香川県教育委員会）の音楽を流し、みんなでダンスを踊る予定です。昨年度も取り組んだので、おぼえている子もいると思います。

ご自宅でも「生活習慣☆リズム感♪」（香川県教育委員会）で検索していただくと画像がご覧になれます。（ダンスの振り付けを少し紹介します。）

早い朝ごはん♪ ダンスレクチャー

♪作詞作曲&歌 mimika
☆振付ミスター

さうー直観バージョンです!
鏡だと思って踊ってくださいね!



♪ 早ね 早起き 朝ごはん 朝ごはん 早ね
立るポーズ 背伸びのポーズ いただきますのポーズ いただきますロケット
2回ジャンプ のポーズ(右向き) 立るポーズ



早起き 朝ごはん いいこと リズム はじ まる よ 「はや起き♪」 さあ 時間だよ
背伸びのポーズ いただきますのポーズ いただきますロケット
2回ジャンプ のポーズ(右向き) 右足ケンケン
2回 左足ケンケン
2回 右手と右足タッチ 左手と右足タッチ 右手と右足タッチ
立るポーズ→ 背伸びのポーズ
起床6時の稽古のポーズ
グルグル1回まわる

嘔吐物を適切に処理しよう

ノロウイルスに感染した人の嘔吐物には大量のノロウイルスがいて、そこからほかの人に感染を広げることがあります。適切に処理をして、感染拡大を防ぐことが大切です。

床の上に吐いたときは



マスク・手袋を着用し、0.1%次亜塩素酸ナトリウム水溶液で浸したペーパータオルなどで嘔吐物を拭き取ります。その後、再び次亜塩素酸ナトリウム水溶液で床を消毒します。

衣服に付いたときは



付着物をペーパータオルで拭き取った後、バケツやたらいなどに入れて、次亜塩素酸ナトリウム水溶液(0.02%以上)で消毒します。この方法が使えないときは、アイロンがけをすれば、加熱により消毒することができます。

*次亜塩素酸ナトリウムは市販の塩素系漂白剤の成分です。漂白剤の原液10mLに対し、水500mLを加えることで、濃度が約0.1%になります。
*使用したペーパータオルは、ビニール袋に入れて、0.1%次亜塩素酸ナトリウム水溶液をかけて消毒してから処分します。