ほけんだより 2月

令和６年２月２日
横浜市立山田小学校
校　　長　藤原 明美
養護教諭　末吉 美穂

２月３日は節分。「季節をわける」ことを意味するこの日、病気や災難を鬼に例えて、豆をまいて無病息災（病気ぜず、健康であること）を願います。でも、豆をまくだけではかぜやインフルエンザのウイルスを追い払えません。「手洗い・生活リズムをととのえる」を実行して、しっかり予防しましょう！

正しい姿勢をしよう！

よい姿勢のチェックポイント

姿勢が悪いと何がいけないの？

内臓がおされて負担がかかります。

骨が曲がり「猫背」になります。

いつも骨に力がかかっているのでなかなか背が伸びません。

目が悪くなります。

寒ーい冬 健康習慣 意識しよう

食べすぎ＆運動不足になりがち。日常生活に運動を取り入れよう。

インフルエンザやノロウイルスの予防にしっかり手洗い習慣を。

寒さ自体ストレス。楽しいこと、気持ちいいことを意識してやってみよう。

夜更かししないでしっかり睡眠。規則正しい生活習慣はキープ。

2月21日(水)に歯科巡回指導があります

横浜市学校保健会では、子どもたちの歯科衛生の向上のために歯科衛生士を派遣し、指導するという事業を行っています。事前の準備等にご協力よろしくお願い致します

歯科巡回指導に合わせて、事前に２月１４日から７日間歯みがきカレンダーをつけてください。

朝、夜歯みがきをしたら、色ぬりをしていきます。カレンダーのプリントには最後に保護者の方からの感想やご意見等を記入する欄がありますので、ご記入をお願いいたします。

インフルエンザ・新型コロナウイルスが流行する時期です。

１月中旬はインフルエンザや新型コロナウイルスによる欠席はほんの数名で、落ち着いていましたが、２月を目前に急激に増え始めました。

横浜市では現在インフルエンザ流行注意報が発令されています。インフルエンザの流行は例年３月末まで続きます。学校では、換気や手洗いの励行につとめてまいりたいと思います。ご家庭でも十分な休養とバランスのとれた食事を心がけるなど感染予防にご協力をお願いいたします。

出席停止期間について

熱が下がってからも、数日間は人にうつす可能性があります。

インフルエンザ「解熱後２日かつ、発症後(発症日は含まず)５日が経過していること」
新型コロナウイルス「発症した後５日を経過し、かつ、症状が軽快した後１日を経過するまで」

となっています。感染拡大を防ぐため、かならずお守りいただくようお願いいたします。

かぜ・インフルエンザ・新型コロナウイルス感染性胃腸炎　流行時期のお願い

○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、決して無理に登校させず、十分に休養させるようご配慮をお願いします。

○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、お勤めの際は、必ず連絡が取れるようにしておいてください。

○発熱で学校を休ませる場合は必ず体温をお知らせください。（流行時の学級閉鎖等の判断の参考とします）

感染性胃腸炎に注意しましょう

どんな病気？

感染性胃腸炎は**ノロウイルス**などの感染が原因で、主な症状は***下痢・腹痛・吐き気・嘔吐等***です。通年感染者が見られますが、特に冬場に流行します。

予防方法

正しい手洗いを習慣にしておくことが大事です。特に感染者の便や嘔吐物を処理する時は、適切に行いましょう。消毒には次亜塩素酸ナトリウムを使います。（市販の塩素系漂白剤に含まれています。）アルコール系の消毒では完全に死滅させることができません。また、食品では中心部まで十分に加熱しましょう。感染性胃腸炎にワクチンはありません。

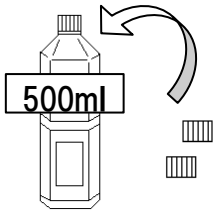
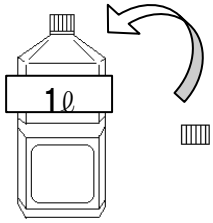
学校保健安全法の取扱い

学校保健安全法では感染性胃腸炎の出席停止について特に明確に定められていません。登校は、嘔吐・下痢がおさまるなど、り患者の体調をもとに判断しましょう。症状が消失した後もしばらく便の中にウイルスが排出される可能性があるため、回復後も手洗いが大切です。

お子さまが学校で嘔吐した場合には、学校での感染拡大を防ぐため、必ず保護者の方によるお迎えをお願いしております。ご理解いただきますようお願いいたします。

●嘔吐物で汚れた場所・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

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	色落ちするもの 衣服等・布製品
 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	８５℃以上の熱湯に１分以上つける。
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。その際、0.1％の消毒液をしみ込む程度入れると効果的。		