



令和2年12月1日
横浜市立山下小学校
校長 中嶋 弘喜
養護教諭 小太刀 梨沙

日に日に寒くなって、体調を崩す人が増えています。感染症予防には、こまめなうがい・手洗いのほか、ウイルスを寄せつけない体づくりが大切です。そのためにはバランスのよい食事を取り、十分な睡眠をとって体を休めることです。寒さに負けず、元気な毎日を過ごせるようご家庭でも手洗い・うがいをもう一度見直してみてください。

○欠席時の連絡についてのお願い○

新型コロナウイルス感染症にお子さんの感染が判明した場合、またはお子さんが感染者の濃厚接触者に特定された場合には、速やかに学校に連絡をしていただきますようお願いいたします。また、お子さんの同居家族等がPCR検査や抗原検査等を受けた際も学校に連絡をお願いします。

発熱など体調不良で欠席をする場合は、**電話で連絡をお願いします**。担任が電話に出ることが難しいこともありますので、電話に出た職員に体温や症状、病院受診の有無などことづけてください。感染症が流行する時期ですので、ご協力をお願いします。

○感染性胃腸炎について○

感染性胃腸炎は11月から2月の寒い時期に感染しやすいウイルスで現在、緑区でも流行の兆しが見られます。症状として、突然の激しい吐き気・嘔吐、下痢、腹痛を伴うこともあり、発熱は軽度とされています。感染経路は飛沫感染や食品からの感染です。

嘔吐物の処理方法は使い捨てのエプロン、マスク、手袋を着用し、嘔吐物が乾かないうちに、次亜塩素酸ナトリウムを嘔吐物にかけ、ペーパータオル等で拭き取ります。汚れた場所に、新聞紙等を敷き、その上から再度、次亜塩素酸ナトリウムをかけ、20分経過後、丁寧に拭き取りをしてください。最後は嘔吐物や手袋などを全て二重にしたビニール袋に入れ、次亜塩素酸ナトリウムに浸し、密閉して廃棄をすれば終了です。手を二度洗いすることも忘れずに行ってください。

学校で嘔吐があった場合は、上記と同じような方法で、対応を行い、感染が拡大しないようにしています。また、嘔吐物がかかってしまった衣服は校内での感染拡大を防ぐため、学校で洗うことができません。家庭での消毒、洗濯でお手数をおかけしますが、ご了承ください。

嘔吐や下痢がひどいときは、脱水症状を起こしているかもしれません。嘔吐した直後は、胃を落ち着かせるため、すぐに食べたり飲んだりせず、吐き気が治ったら経口補水液などの水分を取りましょう。脱水症状が見られたら、すぐに病院へ受診をしてください。



○健康手帳返却について○

冬休み前に健康手帳が返却されましたら、確認の上押印をお願いします。また、健康手帳は保健室で保管しますので、冬休み前にクラス担任に提出してください。

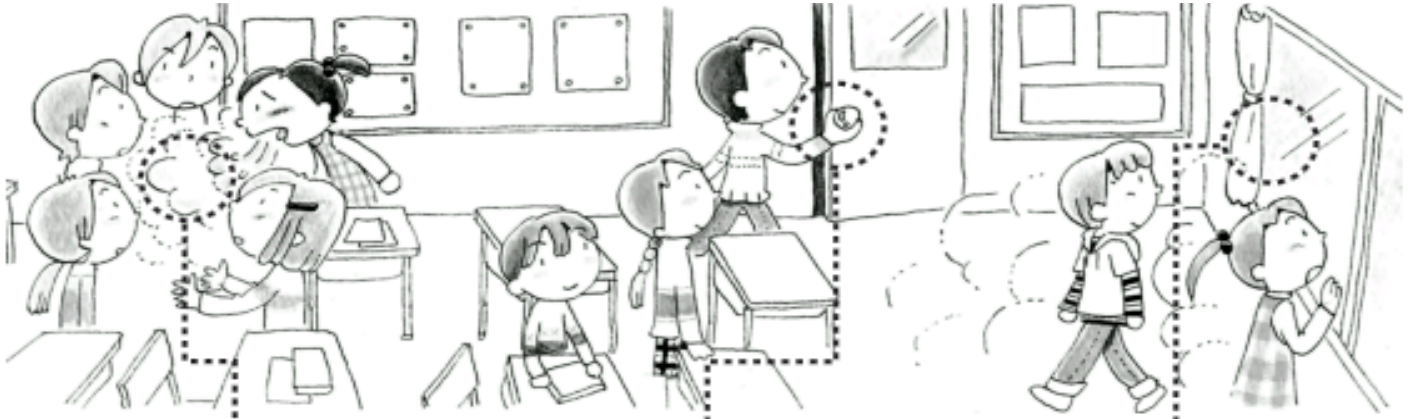
「受診のおすすめ」の用紙をもらった方は、受診が済みましたら、受診報告を担任の先生を通して、保健室に提出をお願いします。すでに、現在通院をしている場合は、その旨を記入して提出してください。

耳鼻科検診の欄に「アレルギー性鼻炎B」など、「B」の記入があるお子さんがいます。この「B」の意味は、症状はありますが、今すぐの病院受診は必要なく、ご家庭で経過観察をしていただきたいという意味になります。必要に応じて、病院受診をしてください。



ウイルスはどこから来るの？

インフルエンザやカゼなどのウイルスは、どうやってからだのなかに入ってくるのか確認してみよう！



飛沫感染

咳やくしゃみをする時、つばと一緒にたくさんのウイルスが飛び散ります。まわりの人は、吸い込んでしまうかもしれません。

❌ こうやってブロックしよう！

マスクをして、ウイルスがからだのなかに入ってくるのを防ごう。自分が咳やくしゃみをしているときも、マスクを忘れずに。



接触感染

ドアノブや手すりなど、みんなが使う物にはウイルスがついていることも。ウイルスがついた手で口や鼻を触ると、からだのなかに入ってきます。

❌ こうやってブロックしよう！

手洗い、うがいをこまめにしよう。手洗いは石けんを使っていねいに、うがいはブクブクうがいとガラガラうがいをセットで。



空気感染

ずっと教室やろうかの窓を閉めかけていると、空気中にフワフワ浮かぶウイルスを吸い込んでしまうかもしれません。

❌ こうやってブロックしよう！

寒くても、教室やろうかの窓をあけて、ウイルスを外へ追い出しましょう。気分もスッキリしますよ。



◎咳エチケットについて◎

くしゃみや咳が出る時は、飛沫にウイルスを含んでいるかもしれませんので、咳エチケットを心がけましょう。マスクを着用し、使用後のマスクは放置せず、ごみ箱に捨てましょう。マスクを着用していても、鼻の部分に隙間があったり、あごの部分が出たりしていると、効果がありません。鼻と口の両方を確実に覆い、正しい方法で着用しましょう。



鼻と口の両方を確実に覆う



ゴムひもを耳にかける



隙間がないよう鼻まで覆う

加湿器を使おう

のどにはウイルスを追い出す線毛があるよ。加湿器で湿度が50～60%に保たれていると、線毛が元気になるよ

マスクをしよう

マスクをしていると、自分の息の温かさと湿度で、のどが潤うよ

温かいものをとろう

こまめに水分をとると、のどが潤うよ。つめたいものより温かいものがGOOD

うがいをしよう

乾燥した部屋にはウイルスがたくさんいるよ。うがいをするとのどのウイルスを追い出せるよ

乾燥した空気からのどを守ろう！