



ほけんだより 12月

十四山東部小学校 保健室
平成30年12月3日

12月の保健目標

て 手あらい1.うがいをしよう

いよいよ冬本番。この季節、特に注意したいのは「かぜ」や「インフルエンザ」。加えて、「感染性胃腸炎」の流行も大きな問題になっています。これらを予防するためには、まず『手洗い』です。しかし、普段のみなさんの様子を見ると、しっかりできている人のほうが少ないようです。ていねいな洗い方を覚えて、実行して、冬を元気に過ごしましょう！

あわあわ手あらい6つのポーズ



♪おねがい おねがい
おねがい おねがい♪
手のひらをあわせてスリスリ。



♪カメさん カメさん
カメさん カメさん♪
両手をかきねてスリスリ。



♪あおさんかくのお山の上で♪
指と指を組んでお山をつくらせて
ゴソゴソ。



♪おおかみおとととと
おとととと♪
つめを立ててゴソゴソ。



♪いそいでバイクを
はるるんてん♪
指先をつまみ根からグリグリ。



♪ききいぱつつかまえたー♪
てくび
手首をこぎってグリグリ。

引用：花王ホームページ

かんせんせい いちようえん いちよう ようちゅうい 感染性胃腸炎 (胃腸かぜ) にご注意!

「感染性胃腸炎」とは、ウイルス、細菌、寄生虫などによって引き起こされる胃腸の疾患で、一年を通じて発生がありますが、例年、秋から冬にかけてノロウイルスをはじめとするウイルスによるものが多く発生します。11月中旬頃から、本校でも胃腸かぜ症状での欠席が増えてきています。

どんな症状が現れるの？

腹痛・下痢
吐き気・嘔吐
37℃くらいの発熱



これらの症状が単独または、複数の症状が様々な組み合わせで現れます。

どこからうつるの？

- ① 感染した人の便や嘔吐物にふれた手から、ウイルスが口に入る。
- ② 便や嘔吐物が乾燥してまい上がり、それを吸い込む。
- ③ 加熱不十分な食品(貝など)を食べる。

※ 症状の程度には個人差がありますが、症状が現れたら速やかに受診しましょう。

嘔吐物の処理方法

- ① 使い捨てのマスクやガウン、手袋などを着用する。
- ② ペーパータオルや凝固剤等で嘔吐物を静かにふき取る。
- ③ 汚染した場所よりも広範囲にペーパータオルを敷き、塩素系消毒剤をかけて10分程度放置する。
- ④ 水拭きでしっかりふき取る。
- ⑤ ふき取った嘔吐物や使用した手袋・雑巾等はビニール袋に入れ、密封して廃棄する。
- ⑥ 十分に換気をして、石けんで丁寧に手を洗う。



その厚着下着はちゃんとつけている？



「かぜをひいた」「体調が悪い」と保健室へ来る人の話を聞いていると、下着(肌着)を着ていない人が多いように感じます。下着は「体を清潔に保つ」「汗を吸収し、暑いときの体温調節をする」他にも「寒いときの保温」のはたらきがあります。下着を着ると、皮ふと上着との間に空気の層ができ、あたたかい空気がたまるため、ポカポカから体が温かくなります。その保温効果はなんと2℃とも言われています。もこもこと厚着をする前に、下着を着用して快適に過ごしましょう。