

ほけんだより 12月

平成25年12月11日 八代市立文政小学校 ほけんしつ

おうちのひととよみましょう。

12月に入り、寒さも本格的になってきました。でも、まだ文政小では、かぜなどでお休みする人は1日1～3人くらいで、少ないです。みなさん寒さに負けず、がんばっていますね。

もうすぐクリスマスや冬休みがあります。わくわく、そわそわ、楽しみにしている人も多いと思います。楽しく過ごすためには、元気が一番！食べ過ぎや夜ふかして体調をくずさないよう気をつけていきましょう！



「せきエチケット」を守ろう!!



インフルエンザも 感染性胃腸炎も、 出席停止になります。

病院で診断されましたら、すぐに学校にご連絡ください。

インフルエンザは、「発症したあと 5 日を経過し、かつ解熱したあと 2 日(幼児にあっては 3 日)を経過するまで」

感染性胃腸炎は、「医者の許可が出るまで」となっています。症状が軽くなっても、体内にはウイルスが残っています。症状が軽くなったからといって、すぐに学校に登校させないようにお願いします。

「かぞくはみがきカレンダー」の感想より



- ★うれしい感想がたくさんありましたので、少し紹介します。
- 子どもだけでなく親も毎日歯みがきを意識するいい機会になったと思います。
- 家族みんなで挑戦することにより本人の意識も変わり、鏡の前でみがくようになりました。これからも家族で続けていこうと思います。
- 家族で声掛け合いながら歯みがきすると忘れずよいと思いました。
- 家族での歯みがき競争たまにはいいですね。楽しかったです。

冬休みは通常の歯みがきカレンダーを予定していますが、ぜひまた家族と一緒に歯みがきをやっていきましょう！

ノロウイルスなどの感染性胃腸炎に 気をつけましょう!

★感染経路★

①食べ物から

- * 感染した人が調理したものから
- * 二枚貝などで十分加熱していないものから



②人から

- * 感染した人の便(うんこ)やおう吐物(はいた物)を触ってから。
- * おう吐物などの中から空気中に飛んだウイルスが口の中に入ってから。

★症状★※感染から発症まで24～48時間

吐き気、おう吐、げり、ふくつう、びねつが1～2日続く。感染しても症状のない場合や、軽いかぜのような症状のこともある。

★予防方法★

- 食事の前、トイレの後、おむつ等の処理の後、おう吐物の処理の後は、せっけんで洗いましょう。
- 加熱が必要な食品は、しっかり加熱しましょう。
- 調理器具は十分にあって消毒しましょう。
- げり、おう吐の症状がある人は、調理・配せんしないようにしましょう。(給食当番も)

※ノロウイルスには、エタノール(アルコール)は消毒効果がありません！塩素系漂白剤が有効です。

※おう吐物の処理をする場合は、手袋・マスクをしておう吐物をふき取り、ビニール袋などに入れ、しっかり封をして捨てましょう。



もしかしたら、 インフルエンザかも!?

次のような症状が突然起こったら、インフルエンザの可能性あります。



【おうちのかたへ】

ふつうのかぜと同じように、のどの痛みや鼻水、せきなどの症状がみられることもあります。感染力が強いので、まわりにインフルエンザの人がいるときには、体調の変化に注意し、もしかしたら…と思ったら、無理に登校させず、医師の診察を受けてください。



すまいる大作戦の結果が裏にあります！ぜひご覧ください。