

ほけんだより 12月号



平成27年12月3日 八千把小学校 ほけんしつ No. 10

いよいよ今年のカレンダーものこり1枚になりました。冬休みまであと少しです。
熱で休む人が出てきていますので、手洗い、うがい、規則正しい生活リズムで、かぜを予防していきましょう。



12月のほけんもくひょう「きょうしつのくうきのいれかえをしよう！」

寒いからといって、窓やドアを閉めきっていると、ウィルスやホコリなどが増えてしまいます。

また、冬場はストーブなどの暖房器具によって空気が乾燥するため、かぜなどの病気の原因になります。きれいな空気を保つことは、健康のためにも大切なことです。

学校でも家でも窓を開けて、換気をする習慣をつけましょう。



換気をしないと、教室の中はどんなになるの？

●はいた息で空気がよごれる



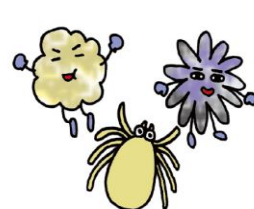
頭がぼーっとしたり、気分がわるくなったりします。

●かぜのウィルスが増える



かぜのウィルスが体の中に入ると、かぜをひきやすくなります。

●ほこりやダニ、カビなどが增える



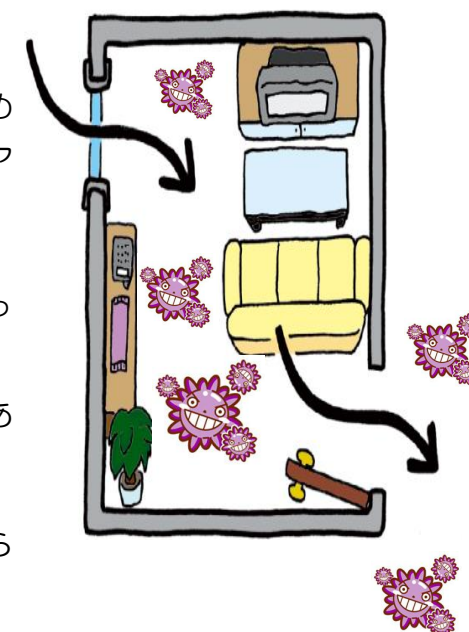
アレルギーの原因になります。

換気のしかた

●空気の通り道をつくるために、部屋の2か所の窓やドアを開けよう。

●学校では、休み時間になったら、窓をあけよう。
家では、1時間に1回窓をあけよう。

●換気をする時は、5分くらい窓を開けたままにしよう。



保護者の皆様へ

でんせんせいこうはん

伝染性紅斑（りんご病）にご用心！

伝染性紅斑とは、幼児から学童の小児を中心にみられる流行性の発疹性疾患です。県内でも6月頃から増加傾向が続いており、本校でも伝染性紅斑と診断された児童が出ています。

【潜伏期間はどのくらい？】

4～14日

【どんな症状がでるの？】

かぜ様症状が出た後、頬がりんごのように赤くなります。続いて、腕や足に網目状の発疹がみられます。成人では、頬の紅斑はあまりみられませんが、関節痛がみられることがあります。

【どうやって感染するの？】

主に飛沫感染。
※かぜ様症状が出ている時にウィルスが排出されています。発疹が出た時は、ウィルスの排出はなく、感染力はありません。

【予防のしかたは？】

石けんでの手洗い、うがい、マスクの着用、人ごみをさけるなど。

【登校の目安は？】

発疹が出ている頃には、感染力はないので、発疹のみで体調がよい場合は、登校可能です。
詳しくは、主治医の先生にお尋ねください。



ノロウィルスが流行する季節です！ 嘔吐や下痢をかたづける時のポイント

ノロウィルスは、患者の嘔吐物や下痢便の中にいます。嘔吐や下痢をかたづける時は、触ったり、吸い込んだりしないように気をつけましょう。

- ◎使い捨て手袋やマスクをつけましょう。
- ◎拭き取る時は、周りに広がらないよう静かに拭き、ビニールに入れて捨てましょう。
- ◎汚れた所は、次亜塩素酸（塩素系漂白剤）で消毒しましょう。

塩素系漂白剤を使った消毒薬の作り方

- ◎ふきとり用(200～250ppm)
水1000mlに対しペットボトルのキャップ1杯
- ◎つけおき用(1000ppm)
水1000mlに対しペットボトルのキャップ5杯



連絡 おし歯の治療が終わっていない人には、治療カード（イエローカード）を再発行しています。治療がすでに済んでいる人で、イエローカードを受け取られた人は、保健室までお知らせください。