

朝夕には寒いと感じるくらいになり、冬の足音が聞こえてきましたね。寒さに慣れていないこの時期は、もっと気温が低いはずの真冬より寒く感じることもあります。背中を丸めたり、ポケットに手を入れて歩いている人はいませんか？ポケットに手を入れたまま歩いていると、こけた時に手を出せなくて、顔に打けがをしてしまうこともあるのでとても危険です。ポケットから手を出して、背すじをピンと伸ばしてかっこよく歩きましょう。

### て 手洗い

いつ？

- 食べる前
- トイレの後
- 外出の後
- せきやくしゃみの後
- 鼻をかんだ後

どうやって？

- ①手をぬらし、石けんをつけます。
  - ②両方の手のひらをこすり合わせ、よくあわ立てます。
  - ③手の甲、指先、つめのまわり、指の間、親指、手首の順に洗い、水でよく洗い流します。
- きれいなハンカチで、水分をしっかりふき取ることも、わすれないでね。

### うがい

いつ？

- 空気が乾燥しているとき
- かぜが流行しているとき
- 外出の後
- 人の多いところに行った後

どうやって？

- ①水を口の半分くらい入れ、口を閉じてクチュクチュゆすいで、はき出します。
- ②水を口に入れ、上を向き、口を開けて「オー」「アー」と声を出します。水をはき出します。
- ③②を3～5回繰り返します。

寒さに慣れていない時期は、風邪をひきやすくなります。風邪予防のために、早くできることをして、風邪に負けないで元気にすごしてくださいね。

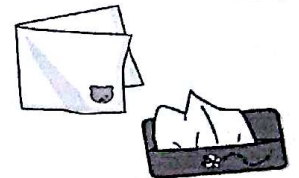


2学期(がっき)の

## せいけつオリンピック!

2学期の「せいけつオリンピック」は、11月22日(火)～25日(金)です。5・6年生の保健委員が、1回だけ教室にいきます!!どの日に行くかはひみつです!!いつチェックされてもいいように、ふだんからハンカチ・ティッシュを忘れずに持ってきてましょう!!

めざせ金メダル!!



## かぜ予防のために、今すぐできること

### せきエチケット

どうやって？

- せきやくしゃみをするときは、まわりの人から、顔をそむけます。
- くしゃみやせきをするときは、しびきが飛び散らないように、口や鼻を腕でふさぎます。

マスクをするときは、鼻と口がしっかりとわかるようにしましょう。

### かん 換気

いつ？

- 休み時間
- どうやって？
- 1時間ごとに、約3分間、窓を開けて、空気の入れかえをします。
- みんなが「寒い」と思ったら、窓を閉めてください。

### 11月8日はいい歯の日です

あなたの歯は健康ですか？おじいちゃん、おばあちゃんになっても、健康な歯でいられるように、歯を大切にしよう!!

歯を大切にするためには・・・



### ★おうちの方へ★ 冬の体育時の服装について

☆寒い冬の間も体育の時は、基本的に体操服と短パンで体育をします。

☆下着についても脱ぐことになっていません。しかし、中高学年の女の子などで、发育の面で気になる場合は、下着を着用して体育をすることもできますので、連絡帳に記載するなど担任に伝えてください。

その際は、運動をして汗をかいた下着のままだとかえって体が冷えてしまいますので、お子様には、下着の替えを持たせるようにしてください。

☆タイツを履いてくる場合は、体育の時に靴下に履き替えることになっております。靴下を持たせるようにしてください。

# おたふくかぜ(流行性耳下腺炎)が流行っています！！



春から夏にかけて流行することが多く、だ液腺や耳下腺でおたふくかぜウイルスが増え、飛沫により感染します。耳の下にはれと痛みが現れ、顔が膨らんで見えます。耳の下のはれが治まるまで出席停止です。病院を受診して、「おたふくかぜ」と診断されたら、学校までお知らせください。

## 主な症状～おたふくかぜ～

潜伏期間は2～3週間。耳の下にはれと痛みが現れます。お子さんが、「耳が痛い」「ものを食べると痛い」と痛みを訴えたときは、注意しましょう。たいていは両側ともにはれますが、片側が少し遅れてはれる、片側だけはれる、という場合もあります。また、38～39℃の熱が出る人もいれば、まったく出ない人もいますが、はれは、通常1週間前後でひきます。さらに、不顕性感染といって、感染しても何の症状も現れずに、免疫ができている場合もあります。

潜伏期間2～3週間 ●●●●●●●●●●●●●●●●

耳の下にはれと痛み

●熱が出る人と、出ない人がいる



はれは1週間程度でひく

## おたふくかぜにかかったら

### ★やわらかく、刺激の少ない食事

口の中が炎症を起こし、口を開けるのも痛がる場合があります。食事は、できるだけやわらかく、刺激の少ないものにして下さい。かむ必要のない流動食やスープなどにしてもよいでしょう。



### ★冷湿布で痛みを和らげて

耳の下のはれて痛いところに冷湿布を当てると、多少痛みが和らぎます。また、病院では、症状に合わせて、鎮痛剤や解熱剤が処方されます。医師の指示を守って、使用して下さい。



### ★はれが治まるまで出席停止

耳の下のはれが治まり、痛みがとれるまで出席停止になっています。



## おたふくかぜの予防接種

おたふくかぜの予防に予防接種を受けるという方法があります。接種してもかかることがありますが、とても軽く済みます。成人男性がかかると、不妊症の原因になることもあります。ご家族でかかった記憶のないかたがいる場合は、一度検査をしてみてください。免疫がない場合は予防接種をおすすめします。







## これからの季節、気をつけて！

# 頭ジラミ

「頭ジラミ」というとプールや夏といったイメージが強いですが、意外にも、これから寒くなる時期にも増えてきます。ご家庭でも、後頭部や耳の後ろあたりに卵がないかどうか、チェックしてみてください。

\* 頭ジラミは、清潔・不潔とは無関係のものです。いじめや差別につながらないように十分気をつけましょう。

### 感染するとどうなるの？

頭ジラミの成虫は2～4mmくらいの大きさで、人間の頭皮に寄生し頭皮から血を吸って、毛根近くに卵を産みます。1つの卵から1か月で約200匹ものペースで繁殖するため、早く見つけて駆除することがたいせつです。シラミは毛から毛、物から毛へとわたって移動し、感染していきます。通常、血を吸われると非常にかゆいので気づくのですが、かゆみの程度には個人差があり、気づかないうちにうつされていることもあります。



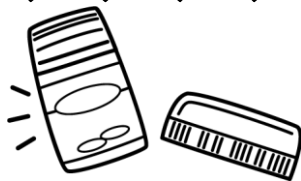
### 頭ジラミチェック法

成虫は非常に動きが速く、見つけるのは難しいので、卵を探します。後頭部や耳の後ろあたりにあることが多いので、髪をかき分けて丹念に見てみましょう。白くて一見フケと区別がつきにくいのですが、シラミの卵は、細長い楕円形をしていること、指を滑らせて取ろうとしてもなかなか取れないこと、つめでつぶすとプチッと音がすること、などが特徴です。



### 駆除には、スミスリンシャンプー

シラミの成虫と幼虫は、「スミスリン」という特殊なシャンプーを使って駆除することができます。シャンプーは薬局で購入できます。2～3日に1回使用して、成虫や卵からふ化した幼虫を駆除します。3～4回使用するころにはかゆみも治まりますが、このシャンプーは卵には効果がありません。卵がすべてふ化して幼虫になり、それを駆除するまで、だいたい1か月くらいは使用を続けましょう。また、卵を見つけたら、目の細かいクシですいて取り、つぶして駆除します。



### 家庭での対処法～頭ジラミ～

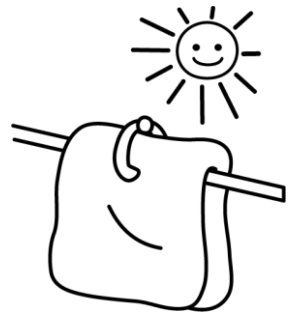
#### ①毎日シャンプーを

大人が髪の根元までしっかりシャンプーします。感染したら2～3日に1回は、家族全員、「スミスリンシャンプー」で洗います。



#### ②布団などの寝具類は毎日干して

天候や住宅事情で干せないときは、広げたまま風を通します。シラミは、40℃を越えると弱り、55℃で死滅するので、布団乾燥機を使うのもよいでしょう。天日干しおよび乾燥のあとは、寝具に潜り込んでいた成虫の死がいが出てくるので、寝具の表面を掃除機で吸い取ります。



#### ③衣類や室内を清潔に



パジャマなどの衣類も、毎日取り替えましょう。また、掃除機をこまめにかけ、カーペットや布のソファは、シラミが潜り込みやすいので、なるべく取り除きましょう。

#### ④卵がないかチェックしよう

シラミの卵は、薄暗い所や電灯の光などではよく見えません。日光の下でよく点検しましょう。

