

貝塚市立二色小学校
2010年 12月
保健室

寒い日が続いていますが、たくさんの子が、寒さに負けず、休み時間には外で元気に遊んでいます。
楽しみにしている冬休みはもうすぐです。規則正しい生活を心がけ、元気に新しい年を迎えましょう。

ノロウイルスについて



感染性胃腸炎が増えています。
医療機関では、ノロウイルスとみられる感染性胃腸炎の患者さんとインフルエンザ予防接種希望者で混雑しているようです（学校における感染症サーベイランス事業の報告より）。
貝塚市内の小学校でも、感染性胃腸炎（疑い）による学級閉鎖が何件か出ています。
ノロウイルスは、何年か前からよく耳にするようになりましたが、特に新しいウイルスということはありません。
“生牡蠣”で起こる食中毒のひとつとして有名ですが、昔から俗に言う「おなかにくる風邪（感染性胃腸炎）」の原因にもなっています。

「おなかにくる風邪（感染性胃腸炎）」は、冬場に多く起こり、下痢をしたりもどしたりしますが、2、3日で治るごくありふれた病気です。熱は出ることもあれば、出ないこともあります。

ノロウイルスの感染で亡くなったというニュースを聞くことがありますが、それは抵抗力の弱い高齢者や病人などが中心で、普段元気な子どもや大人は、そんなに心配いらないと考えられています。ただ、脱水症状には気をつける必要があります。

また、ウイルスですので、誰にでもかかる可能性があります。
そのため、万一もどしたとき、学校では必要以上に感染が広がるのを防ぐため、以下のように処理をしています（おうちで家族感染を防ぐためにも参考にしてください）。

嘔吐物にすぐ新聞紙などがぶせ、ウイルスが空気中にまきちらないようにする

マスク、手袋を着用し、ペーパータオルや雑巾などでふきとる

汚れた床などは、塩素系漂白剤（キッチンハイターなど）を10倍に薄めたもので消毒する

嘔吐物で汚れたもの（新聞紙、ペーパータオル、雑巾、マスク、手袋など）は、袋に入れ、塩素系漂白剤をふりかけ、密封して捨てる

しかし、最大の予防法は一人ひとりが「手洗い・うがい」を心がけることです。
これは、ノロウイルスだけの予防ではなく、いろいろなウイルスから身を守り、病気の予防にもなります。



感染しても、症状の出ない人もいますが、いずれにしても、病気にかかって苦しいのは本人です。もどしたからといって避けるのではなく、いたわってあげたいものです。

また、「誰？だれがもどしたん？」と聞くのではなく、もし自分がかかったら、周りの人にどうしてほしいか考えるのも大切なことです。

冬休み 楽しく元気に過ごそう！

みなさんが心待ちにしている冬休みが近づいてきました。クリスマスやお正月など、楽しい予定のある人もいると思います。かぜをひいたり、けがをしたりしないで、元気に過ごしてくださいね。

- 寒いけど、早寝早起きがんばろう
- 食べ過ぎ、ゲームのしすぎに気をつけて
- 出かけるときは、行き先を言おう
- 暗くなる前にお家に帰ろう
- 寝る前の歯みがきわすれずに



（冬休みも、保健委員会の5、6年生が絵を描いてくれたはみがきカレンダーがあります。11日（火）の始業式に学校へ持ってきてくださいね。）

保健委員会で手洗いの集会をしました

寒くて空気の乾燥するこの季節は、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。

予防するために大切なポイントは

1. 手洗い・うがいをこまめにする
2. 休憩時間には教室の空気を入れかえる
3. 規則正しい生活をする



給食の前に、手洗いの歌を流しています。石けんで20秒間手を洗うと、インフルエンザのウイルスは洗い流せるそうです。給食の前はもちろん、トイレの後、遊んだ後、外から帰った後にもしっかりと石けんで手を洗いましょう。



五中 矢野先生がタバコのお話をしてくれました

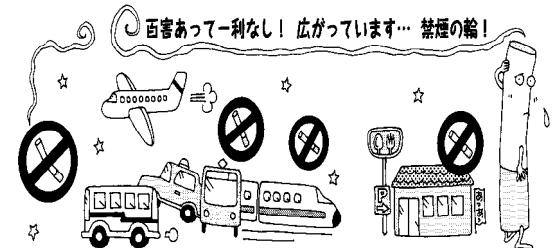
12月1日(水)五中の矢野先生が二色小学校に来てくださり、5,6年生に

タバコのお話をしてくれました。
子どもたちの感想です(一部抜粋)



今日の話を聞いて、タバコに含まれている成分(ニコチン、タール、一酸化炭素)などもくわしく分かり、タバコがどれだけ体に悪いのかがよく分かりました。わたしが大人になった時、タバコが売られていないことを願っています。そして、多くの人が少しでも長く生きることができるよう願っています。

タバコにはいろいろな有害物質が200種類以上も入っていると聞いて、びっくりしました。



「有害物質なんておおげさや!」と思っていたけど、今日学んで、「大げさなことではなく、本当にこわい有害物質だなあ」と思いました。

子どもがタバコを吸うと大人が吸うよりも体に悪いので、絶対に吸わないようにしようと思いました。友達も吸っていたら、ただだまって見ているのではなく、注意するように心がけようと思います。実際にタールのついたスポンジを見て驚きました。洗っても取れないので、これが肺で起きたら恐ろしいと思いました。

わたしは若い人がタバコを吸っているのを見て「カッコいいな」と思ったことがあるけど、吸いたくないと思いました。そして、すすめられても断ろうと思いました。



タバコを吸うだけで、ガンやいろいろな病気になり、体力も落ちて、その結果亡くなった人がたくさんいるのに、タバコの成分によってやめられなくなり、結局は吸い続けてしまうのだったら、絶対に軽い気持ちで吸い始めてはいけません。軽い気持ちで吸い始めた1本のせいで、死ぬかもしれないということを、強く実感しました。

タバコは吸うと命にかかわるということが分かりました。日本のタバコは外国のタバコに比べて安いし、外国ほど警告もCMも弱いという違いも知りました。日本も外国のように、タバコの箱に吸った人の写真をのせたり、高くしたりすると、タバコを吸う人が少なくなるのではないかと思います。

わたしは、タバコって本当に怖いな、と思いました。お父さんに「タバコ高くなってきたし、もうやめて!」と言っているけど聞いてくれなくて、あきらめていたけれど、もう1回、今日習って知ったこと、分かったことをお父さんに言ってみようと思いました。

祖父がヘビースモーカーです。今日の授業を受けて、その祖父が心配になってきました。

お父さんがタバコを吸っていて「なんでやめられないのかな?」と思っていたけど、今日、矢野先生から聞いて、1度吸ってしまうとやめられないからなんだなあ、と思った。

最近、禁煙コーナーでは、タバコを吸った気分になれるアメや、体にはるパッチなどがでてきているのを見かけます。どうしてもやめられない人のために、「かぎタバコ」という煙が出ないタバコもありました。世間は、タバコを吸っている人の身にもなっているというのが今回の学習で分かりました。

