

ほけんだより 12月



貝塚市立東山小学校
保健室 No. 23
平成 22年12月 8日

東山小の欠席状況…♪

週明け「欠席者、増えているかなあ」とドキドキしながら、各クラスの健康観察表を見ました。欠席は校内で月曜2名・火曜7名でした。腹痛や熱などでの欠席です。体を温め、ゆっくり休養し、元気に登校して欲しいです。

登校している子の中には…

「ゴホゴホ」と辛そうな咳をしている子もいます。「お腹が痛い…」と保健室にきたので聞いてみると、「昨日、家で下痢やった…。」とのこと。

保健室に来室する子の多くは「腹痛・のどが痛い」です。急に嘔吐したり、下痢が続くときは、一度病院で診てもらって下さい。家では、水分をたっぷりとて、温かい恰好で休養して下さい。

何も食べないと、栄養がとれなくて、体力もなかなか回復しません。胃が炎症をおこして、弱っている時には、消化の良いものを、できるだけ胃に負担をかけないようにしっかり噛んで食べて下さい。



マスクをつける理由は…

- ①自分自身ののどが乾燥するのを防ぐため（のどが潤うと、かぜウイルスの侵入を防ぐ働きが強くなります）
- ②周りの人のことを考えて、つばが飛ばないようにするためにです。

子どもたちには、自分の体を大切にして、同じように周りの人のことも大切にできるようになって欲しいと思います。



※マスクがないときは、口を腕でおさえます。



下痢の時は、水分（温かいお湯やスープなど）をたっぷりとて、便は我慢せずに出しましょう。腸の中から、早くウイルスを出してしまいましょう。



寒い冬でも元気なお花たち♪



葉牡丹・シクラメン・サクラソウなどなど…

玄関前には、色とりどりのお花が咲き誇っています。健気に頑張って咲いているお花を見ると、心が温まります。

水やりは、健康委員さんが毎日してくれています。懇談などで学校に来られた際に、見ていって下さいね。それまで、頑張って咲いててね~♪

カラーでお見せできないのが残念っつ！！

もうらもありますよ♪

かぜ・インフルエンザに負けないぞ！！



かぜをひかないために…

たしかめていく

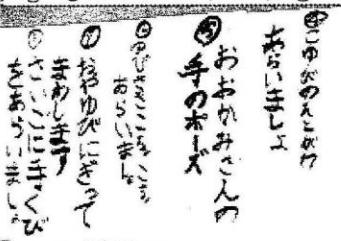
た…たっぷり睡眠
し…しっかり食べる
か…換気でウイルス おいだそう
め…めっちゃ元気に すごすため
て…手あらい・うがいをわざわざに
い…いいかんじの 湿度をたもって
く…くしゃみと咳には マスクをしよう

夜は
早く
ねよう！

咳をするときは、腕でおさえましょう。



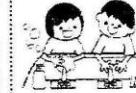
手あらいうた♪



「手あらいうた」で洗うと、洗い残しの多い、手の甲・指と指の間・指先・親指の付け根・手首をきちんと洗えます。

歌についてお子さんに聞いて、ご家庭でもぜひやってみてください。

手あらいうた
手をあらあう！
「もしもしかめよ」
のりスムで
うたってね♪



こんな子いたよ♪ ~ 心があたたかくなりました♪ ~

★体育の時間がおわった休憩時間に「先生、〇〇さんがケガしたねん」とケガをした子につきそって、保健室までつれて来てくれた子がいました。そして「〇〇さんの名前、書いておくな～。だってつきゆびしてて、字書くの痛いやろ？」と来室記録に名前や症状などを書いてくれました。その心遣いに心があたたかくなりました。ありがとうございます！◎



胃腸炎が流行っている今日この頃です。嘔吐や下痢の症状がある人も、手あらいが大切です。便や嘔吐物などから感染するので、トイレの後や食事の前は、特にしっかり洗いましょう。また、体を温める事は大切です。体を温めるものを食べたり、衣服で調節したり、お風呂で体を温めるのはもちろん、優しい言葉や思いやりのある行動で、周りの人の心を温める事も大切ですね。

かぜひいたかな…と思ったら

かぜひき始めるかも!?

●睡眠時間はいつもと同じなのに、寝る。

●からだがだるい。熱っぽい。

●食欲がない。

●何となくやる気が出ない。

●鼻水が出る。鼻がつまってきた。

基本対応

●からだを休める。

—かぜウイルスと戦う体力をたくわえます。

●熱があるときは、

水分補給を。

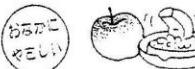
—汗をかいたら着替えましょう。

こんなときは対処法も

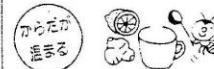
熱いミルクティーに
しょうがやシナモン
を入れて飲みます。



食欲のないとき、
りんごをすりおろして
食べます。



しょうがとレモンを水
で煮た汁に、はちみつ
を加えて飲みます。



こんなときは病院へ

□突然、38°C以上の高熱が出た。

□からだのふしぶしが痛い。

—インフルエンザの可能性があります。

□2~3日休んでも回復しない。

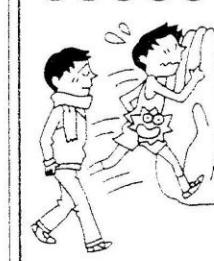
□症状が悪化してきた。

□せきやたんが1週間以上続いている。

—肺炎など合併症の可能性があります。



治りかけも大切に



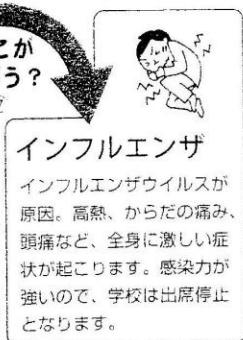
★少しずつ元の生活に

症状があさまってきたからといって、いきなり部活動の練習にフル参加したり、夜遅くまで起きたりすると、かぜがぶり返すことがあります。様子を見ながら、少しずつ元のペースに戻しましょう。



かぜ

かぜ症候群ともいいます。
原因となるウイルスは、
200種類以上あり、年間
を通して流行します。鼻や
のどの症状が中心。たいて
いは、数日で回復します。



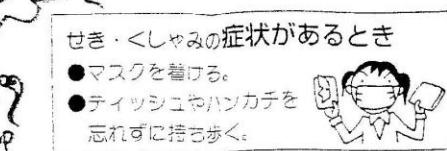
インフルエンザ

インフルエンザウイルスが
原因。高熱、からだの痛み、
頭痛など、全身に激しい症
状が起こります。感染力が
強いので、学校は出席停止
となります。



部屋の換気を
しましょ

咳エチケット



せき・くしゃみの症状があるとき

- マスクを着ける。
- ティッシュやハンカチを
忘れずに持ち歩く。

せき・くしゃみが出そうになったら

- 口と鼻をあおう。
- 近くにいる人が顔をそむける。

せき・くしゃみの後は

- 使ったティッシュはゴミ箱に。
- 必ず手を洗う。

ほけんだより 12月



要も
要チェック！

貝塚市立東山小学校
保健室 No.22
平成22年12月3日

感染性胃腸炎が流行っています！！

下記のことご注意ください。



☆主な症状…嘔吐・下痢・腹痛・発熱

☆予防方法…こまめな手洗い・うがい(特にトイレの後や食事の前)

カキなどの二枚貝は、中心部まで十分に加熱する。

☆嘔吐物などの消毒には、塩素系漂白剤(家庭用塩素系漂白剤など)

が有効といわれています。

一詳細は右面と裏面をみてください。要チェック！！

☆嘔吐や下痢が続く時は、脱水症状に注意して、水分を補給し、

安静にすることが大切です。

嘔吐や下痢が続く時は、早めに受診を！！

東山小の欠席状況…😊

今週は腹痛での欠席や体調不良で早退する人がいました。今日の欠席は校内4人でした。熱や体調不良などの欠席です。

これから寒くなるにつれ、朝、元気に登校しても、授業の途中で熱がたり、体調が悪くなったりすることもあるかと思います。

保健室で休んでも体調が回復しない場合、学習を続けることができない場合、高熱がでた時などは、早退の連絡をさせて頂きます。

先日も早退する子がいましたが、保護者の方がすぐにお迎えに来て下さいました。すぐに来れない状況の時もあるかもしれません、悪化することも考えられますので、できるだけ早めのお迎えをお願いします。

☆部屋の湿度をあげましょう☆

かぜウイルスは乾燥した場所を好みます。湿度は50%以上にするのが良いといわれています。

加湿器でなくても、部屋に洗濯物や、ぬれたタオルを干すだけでも、効果があるそうです。



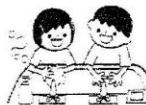
こんな子いたよ♪ ~ 心があたたかくなりました♪ ~

★早退する子に、同じクラスの子が「早く元気になって、学校にきてな！」と声をかけていました。体調が悪くてつらいときこそ、こういう優しい言葉は嬉しいものです。

★掃除の時間のことです。保健室前の廊下掃除当番(1年生)の人数が、いつもより多かったので理由をきくと、「自分の掃除場所はもう終わったから手伝いにきたねん」とのこと。廊下もピカピカ、その子の心もピカピカ「そうじ手伝ってくれて、ありがとう」と言えた子達の笑顔もピカピカ光って見えました。



うがいをしよう
バイキン
ぱいぱい！



ノロウイルスによる感染性胃腸炎にご注意！

ノロウイルスによる感染性胃腸炎は、冬季に多いとされていますが、最近では、初夏にかけても集団事例として多くの発症が報告されています。

ノロウイルスは人の体外でも安定しており、食物に付着すると、食中毒の原因になります。

また、10~100 個の少ないウイルス量でも発病するため、人から人への感染がおこります。

(注意 症状が消えてからも、糞便中にウイルスが排出されます。)



ノロウイルス電子顕微鏡写真
提供 大阪府立公衆衛生研究所

感染経路

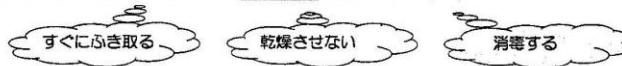
- ★ 感染者の嘔吐物・糞便
- ★ ノロウイルスに汚染された食品や飲料水、器具
- ★ 2枚貝類の生食

潜伏期間・症状

- ★ 潜伏期間：通常1~2日
- ★ 症状：下痢・嘔吐・吐き気・腹痛などで、通常1~3日症状が続いた後、回復。

二次感染を予防するには

- ★ 菌段から調理の前や食事前、トイレの後は石けんをよく泡立てて手指から手首までを充分に洗いましょう。
- ★ 糞便や嘔吐物を処理するときは、使い捨てビニール手袋を使用しましょう。
- ★ 糞便や嘔吐物などを処理するときには次の3原則を守りましょう。



具体的な処理・消毒のポイント

- ビニール手袋・マスク・ガウンを着用し、処理し終わったら手袋をはずし、石けんでよく手を洗いうがいをしましょう。
- ノロウイルスの消毒には塩素系消毒薬が有効です。消毒用アルコールや逆性石けんはありません効果がありません。
- ノロウイルスは乾燥すると容易に空中に漂い、これが口に入れて感染するがあるので、嘔吐物や糞便は速やかに処理することが感染防止に重要です。

糞便や嘔吐物で汚れた衣類など

- ① 50倍に薄めた家庭用塩素系漂白剤を浸したペーパータオル・布等で汚物を取り除いた後、50倍に薄めた家庭用塩素系漂白剤に30分程度つけこむ。(素材に注意)
- ② 他の衣類とは分けて洗う。



嘔吐物などで汚れた床等

- ① 10倍に薄めた家庭用塩素系漂白剤を浸したペーパータオル・布等で嘔吐物を覆い(できれば5分位おく)、外側から内側にむけて、拭き取り面を折り込みながら静かに拭き取る。
- ② 拭き取りに使用したペーパータオル・布等は、ただちにゴミ袋に入れ、10倍に薄めた家庭用塩素系漂白剤を入れ、消毒・密閉し廃棄する。
- ③ 嘔吐物が付着している床等は、周囲を含めて10倍に薄めた家庭用塩素系漂白剤を浸したペーパータオル・布等で拭き、消毒する。
- ④ 窓を開ける等換気を十分にする



トイレの取っ手・トイレドアのノブ・トイレの床など

250倍に薄めた家庭用塩素系漂白剤等を用いて拭く。(塩素系漂白剤は、金属腐食性があるので、拭き取り部位が金属の場合、30分程度おいた後、水拭きする。)

★ うらもあります!!

・大阪府ホームページ <http://www.pref.osaka.jp/chikansen/kansen/noro.html>

家庭用塩素系漂白剤 希釈方法

一般的に市販されている家庭用塩素系漂白剤の塩素濃度は、約5%です。

塩素濃度約5%のものを利用した場合の方法を以下に示します。

(家庭用塩素系漂白剤のキャップ1杯が、約25ccの場合です。)



濃度	消毒するもの	希釈液の作り方
10倍 ※濃度 約 5000 ppm	嘔吐物・便など 嘔吐物・便などで 汚れた床など	<p>①水道水 500cc (500cc ペットボトル1本分)</p> <p>②家庭用塩素系漂白剤 50cc</p> <p>キャップ約2杯</p>
50倍 ※濃度 約 1000 ppm	便や嘔吐物で汚 れた衣類・リネン 類 風呂場・洗い場 (50倍液で洗 い、30分放置し、 水で洗い流す。ま たは、熱湯で洗い 流す。)	<p>①水道水 2,500cc (500cc ペットボトル5本分)</p> <p>②家庭用塩素系漂白剤 50cc</p> <p>キャップ約2杯</p>
250倍 ※濃度 約 200 ppm	トイレの取っ 手・トイレの床・ 便座・トイレドア のノブ・蛇口など (250倍液に浸 したペーパータ オル・布等で拭 き、消毒後、水拭 きする。)	<p>①水道水 2,500cc (500cc ペットボトル5本分)</p> <p>②家庭用塩素系漂白剤 10cc</p> <p>キャップ約1/2杯弱</p>