

# ほけんだより2月

貝塚市立葛城小学校  
2017. 2月

寒い日が続いています。しかし、葛城小学校の休み時間は校庭には、いっぱいの児童がいます。なわとび・ドッジボール・おにごっこをして、元気いっぱいです。インフルエンザが全国的にも増えてきており、貝塚市内でも、学級閉鎖をしている学校も出てきています。泉州地域ではインフルエンザと感染性胃腸炎の感染者が増えています。感染予防をしていきましょう。



お茶のあげもらい・ハンカチの貸し借りは、感染症の拡大につながるので、やめましょう。  
お家で明日の準備をする際に、ハンカチ・ティッシュの準備を一緒にしましょう。  
水筒のお茶はその日にわかったものにしましょう。



## 《保健給食委員会の活動報告》

はみがきカレンダーの賞状を 1/19(火)に表彰式をしました。



給食週間(1/24~1/30)では、1/24(火)の給食集会で、お知らせしました。  
調理員さんへの感謝の気持ちを伝えましょう。給食週間の掲示物も掲示しています。



## おうちの方へ

### 「登校許可意見書」

インフルエンザなど学校感染症が治ってから、学校に登校する際には、「登校許可意見書」が必要です。用紙は、2学期に配布した用紙を使っていただいてもいいですし、学校にも用紙をおいています。また、葛城小学校のホームページからも取り出せます。学校感染症が分からない場合などは、お尋ねください。

学校感染症の例：

- インフルエンザ
- 麻疹（はしか）
- 流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）など



## あなたは口呼吸？鼻呼吸？ 口呼吸は病にかかりやすい！！

唇が常に乾燥していませんか？テレビを見ているときに口があいていませんか？その人は、口呼吸の可能性がります。

鼻呼吸にするためには、正しい舌の位置や鼻呼吸にするためのあいうべ体操があります。矯正歯科でこの体操を毎日するように指導されている子もいました。ぜひ、やってみてくださいね。

鼻呼吸は、鼻を通すことで吸い込むウイルスが70%減りますが、口呼吸だとウイルスがそのまま体の中に入ってしまいます。病気にもかかりやすくなり、口があいているので、むし歯や歯周病などにもかかりやすくなります。



適正な舌の位置

舌の位置が低い子が増えています。



### 鼻呼吸ゼツタイ

**あ** 大きく開いて  
**い** 横に大きく  
**う** 口をすぼめて  
**べ** ベロを突き出す

あいうべ～

1回 5秒  
1分 10回

お家でも、やってみてください。

## うまくきたえて 感染症を防ごう！！

「うまくきたえて」感染症（インフルエンザ・かぜ・嘔吐下痢など）の予防の仕方を児童集会で学習しました。お家でも家族全員で「うまくきたえて」を実行してみてください。

- ㊦ がいをする。
  - ㊧ すくをつける。
  - ㊨ うきの入れかえをする。（換気をする）
  - ㊩ そく正しい生活リズムを保つ。
  - ㊪ いろよくをつける。（運動する）
  - ㊫ いようバランスの良い食事をする。
  - ㊬ あらいを忘れずに！ +乾燥防止（濡れタオル）
- ★ハンカチやティッシュも持ってきましょう。



**毎年のお願いですが、今年もおうちの方に感染予防防止のためのご支援ご協力をお願いします**



感染拡大の防止のため、以下の場合は**マスク**をするようにお願いします。咳をしている人はもちろん

**インフルエンザを発症している家族がいる場合**→罹患している可能性が高いため、発症するまでに感染を拡大しないため

**インフルエンザを回復して登校している児童**→回復したばかりで、本人の免疫力低下のため他の疾患にかかりやすいので

感染拡大の防止のため、以下の場合は**塩素消毒**させていただきます。

**下痢症状が出ている場合**→罹患している可能性が高いため、感染を拡大しないため

**感染性胃腸炎を回復して登校している児童**→ノロウイルスに罹患している場合は、あと2週間菌を排出するため

**家族が感染性胃腸炎を罹患している児童**→罹患している可能性が高いため、発症するまでに感染を拡大しないため



**くちびるの乾燥に注意しよう！！**

くちびるが乾燥したときに、なめてしまうことはありませんか？なめたときについた唾液と一緒にもともとあった水分も蒸発するため、乾燥がよけいひどくなってしまいます。

くちびるを保湿するには、無香料無着色のリップクリームを塗るようにしましょう。また、値段の安いものは、成分チェックがきちんとされていない物もあります。発達途中の小学生の肌は、柔らかくて傷つきやすい構造になっており、着色料や香料が肌トラブルを引き起こしやすいです。肌に負担のかからない物を使用するようにしましょう。



**★正しいリップクリームの選び方と塗り方★**

**選び方**

・香りや色のついていないもの ・練り状のもの

**塗り方**

・少量を指にとってくちびるにつけ、薄く伸ばしましょう。  
・スティックタイプの場合は、くちびるに軽くポンポンと押し当てる程度にします。  
・何度も強く塗ると、くちびるに色素が沈着することがあるので、塗り過ぎないように気をつけましょう。



**ノロウイルスによる感染について**

感染経路	症状
<b>&lt;食品からの感染&gt;</b> ●感染した人が調理などをして汚染された食品 ●ウイルスの蓄積した、加熱不十分な二枚貝など  <b>&lt;人からの感染&gt;</b> ●患者のふん便やおう吐物からの二次感染 ●家庭や施設内などでの飛沫などによる感染	<b>&lt;潜伏期間&gt;</b> 感染から発症まで24~48時間  <b>&lt;主な症状&gt;</b> ●吐き気、おう吐、下痢、腹痛、発熱が1~2日続く。 感染しても症状のない場合や、軽い風邪のような症状のこともある。 ●乳幼児や高齢者は、おう吐物を取り込むことによる肺炎や窒息にも要注意。

※上記にも記載していますが、学校でも、下痢症状がある場合や家族に下痢症状がある場合も保菌している可能性を考えて、トイレの後は消毒するようにしています。何か、児童やご家族に症状がある場合は、学校に連絡をしてくださるようご協力よろしくお願いします。

**塩素消毒の方法**

業務用の次亜塩素酸ナトリウム、または家庭用の塩素系漂白剤を水で薄めて「塩素液」を作ります。

\* 濃度によって効果が異なりますので、正しく計りましょう。

製品の濃度	食器、カーテンなどの 洗濯や拭き取り 200ppmの濃度の塩素液		おうせ物などの 居室 (袋の中で廃棄物を浸す) 1000ppmの濃度の塩素液	
	液の量	水の量	液の量	水の量
12% (一般的な業務用)	5ml	3L	25ml	3L
6% (一般的な家庭用)	10ml	3L	50ml	3L
1%	60ml	3L	300ml	3L



**子どもの心は、甘えと反抗の繰り返し**

富山病院 心療内科 明橋大二教授の講演会より

<じゅうぶん甘えを受け止めてもらえた子が自立する>

甘えさせる・・・情緒的な欲求に答える (そばにいてほしい、見てほしいなど) ・できないことを援助する。

甘やかす・・・物質的な欲求に答える (おかしちょうだい、お金ちょうだいなど) ・できることをやってしまう。

☆思春期に反抗したら安心☆ 反抗できないのは、見捨てられるかもしれない不安感があるから

<絶対にしてはいけないこと 過干渉と放任>

過干渉・・・子どもが自分でできる力を奪ってしまい、年齢的にできなくなってしまう。

放任・・・何をしたらよいかわからない。人の助けを借りる手段がわからないまま、助けを求められず、孤立していく。

