

ほけんだより



貝塚市立
東山小学校
★ほけんしつ★
NO.13
平成25年12月2日

急に寒くなり、だんだん寒らしくなってきました。
熱などの理由で平均2~5名ほどお休みしている子どもも増えていますが、休み期間になるとみんな外にでて、ドッチボールやおにごっこなど元気に遊んでいる姿がみられます。2学期も残り3週間。最後まで元気に過ごせるよう、お家でもしっかり手あらいをするように声かけよろしくをお願いします。



～感染性胃腸炎に気をつけよう！～

感染性胃腸炎は、毎年冬になると子どもに多く発生するお腹痛の風邪です。
かかった人の便やはいたものには、ウイルスがふくまれ、ほかの人の感染源になるので、正しく処理することが大切です。

どんな病気？



ウイルスや細菌などに感染して起こる胃腸炎のことです。子どもに多いのは、ロタウイルス、ノロウイルスによる胃腸炎で、11月～3月ごろに多くみられます。
せっけんを使った手洗いや、生活リズムを整えて体力をつけることが、予防につながります。

主な症状



- 吐き気・おう吐
 - 下痢・腹痛
 - 37℃台の発熱
 - おう吐や下痢に伴う脱水症状（皮膚・くちびるの乾燥やおしっここの減少に注意しましょう）
- ☆感染から症状が現れるまで、1～2日間の潜伏期間があります。

水分の補給に



回復してきたら



ゲリをしたときは、
こんなものをたべましょう♪

※おう吐物などを処理するとき
注意点！！※

- ①処理するときは、マスクとゴム手袋をしましょう！
- ②ふきといたあとは、うすめたハイターなどで、しっかりふきましょう！！

～せきをしている子がふえてきています～

せきがでるのは、肺や気管などの呼吸器を守るために、のどについたウイルスやほこりなどを外に出そうとする働きの一つです。

なので、せきがでるときには、ウイルスなどを中に入れないようにするために、マスクをするようにしましょう！また、かぜなどの場合は、せきと一緒にウイルスが出てしまうことがあるのでそんなときにも必ずマスクをつけるようにして、周りのお友達にも伝えないようにしましょう！



せきエチケットをしよう！

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、しぶきが飛び散らないように、口や鼻を腕でふさぎます。

マスクの正しいつけかた



鼻までしっかりかくそう！
鼻もあごもしっかりおおい、鼻裏に密着するようにしましょう！自分にあったサイズをさがそうね。

これも大事な かぜ対策



手を洗ったら、しっかり
ふきとるう



うがい・手洗いは、かぜを防ぐために大切なことですね。でも、ちょっと待って!! うがいや手洗いの後、ぬれた手を洋服でふいている人がいます。せっかく、きれいに手を洗ったのですから、清潔なハンカチでふきとりましょう。

鼻水をかまずにすすっていたり、袖口でふきとったりしている人もいます。鼻水には、かぜのウイルスがいっぱい!! いつもティッシュを持ち歩いて、鼻はこまめにかみ、鼻水が手についたときは、せっけんで洗い流しましょう。

インフルエンザについてのプリントを別紙で配布しています。ぜひご覧ください！