

ほけんがより 2月

第三小学校
保健室
R2.2.3
No. 15

2月の保健目標
心のけんこうを
かんがえよう



外で友だちと
楽しく遊ぶと、
心も健康になります。



2月3日は、節分です。「季節を分ける」ことを意味し、病気や災なんを鬼にたとえて、豆をまいて無病息災をわがいます。2月も寒さがきびしく、インフルエンザが流行する時期です。豆をまくだけでなく、石けんでの手洗いやうがいがかぜのウィルスを追い払いましょう。また、せきが出る人は、必ずマスクをつけて登校しましょう。



保健委員会が児童集会以発表しました



1月23日(木)の児童集会以、かぜやインフルエンザにならないための健康的な生活について発表をしました。お正月にインフルエンザにかかってしまった主人公のかぜをひきやすい生活と、かぜ予防(くしゃみのしぶき、マスク、生活習慣)のクイズを交えながら、楽しいビデオにまとめました。23日~27日のキャンペーンでは、手洗いうがいをして、25個色がぬれた児童には、賞状を渡しました。あたたかい春はすぐ近くまで来ています。健康的な生活を心がけて、かぜやインフルエンザをひかず、元気にすごせるようにしましょう。



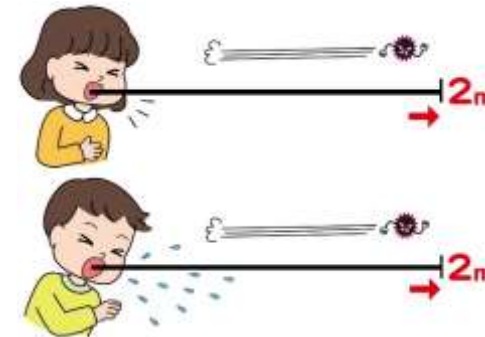
手あらい
うがい
めい入
ランキング

1位	1年1組	16人
2位	2年2組	12人
3位	2年1組	10人
4位	1年2組	8人
	3年1組	8人
5年	3年2組	6人

たくさんの入が、
手あらい・うがいめい入に
なりましたね。
これからも、習慣にしてい
きましょう。

クイズ 1

くしゃみをした時のしぶきは、どのくらい飛ぶでしょう？
【答え】2メートル



かぜのウィルスは、くしゃみやせきによって、まわりに飛び散ります。このしぶきは、くしゃみで約200万個、せきで約10万個と言われています。このしぶきの中にかぜのウィルスがあると、まわりの人の呼吸器に入り、ウィルスかんせんが起こります。

クイズ 2

マスクのすて方で正しい方法はどれでしょう？

【答え】ゴムひもを持って捨てる

マスクの表面にはウィルスがついているため、触らないようにします。

マスクをつけると、口や鼻のねんまくをウィルスや花粉、ほこりなどから守り、口や鼻、

のどを保湿することができます。また、『せきエチケット』として、せきやくしゃみのしぶきが飛び散ることの防止にもなります。かぜを他の人にうつさないことが大切です。マスクと顔に、すき間ができないよう鼻と口をおおうとよいでしょう。



クイズ 3

かぜをひきやすい生活習慣はどれでしょう？

答えは①~③の全部でした！

①あせをかいても着替えない・・・あせがひいたら、体温が下がり、かぜをひいてしまいます。

②栄養バランスがかたよっている・・・肉・魚・野菜などバランスよく食べると筋肉の量が増え、免疫力が高まり、かぜをひきにくい体になります。

③夜ふかししている・・・1~3年生は、夜9時まで。4~6年生は夜10時まで眠るとよいでしょう。かぜのウィルスは、睡眠不足の弱った体が好きでした。



冬に気をつけたい

感染性胃腸炎

感染拡大を防止せよ!

感染性胃腸炎とは

症状

主に嘔吐・下痢・腹痛などを起こします。年間通して見られますが、冬季に特に流行します。

原因菌

ノロウイルス、腸管出血性大腸菌（O157）、サルモネラ属菌、カンピロバクター、ウェルシュ菌、セレウス菌など

感染力

たえば、感染性胃腸炎の代表的な原因菌であるノロウイルスはとても強い感染力を持っています。感染した人の便や嘔吐物1グラムあたり100万~10億個ものウイルスが含まれている上、少量で人に感染してしまいます。

感染経路



どうして寒いと吐いた息が白くなるの?

温かい息と冷たい空気の温度差が20℃くらいあると、息の中の水蒸気が一気に冷やされて水滴になります。その水滴が、空気中をただよう小さなホコリなどを核にして集まり、白く見えるのです。

これは、空に浮かぶ雲ができる原理と同じです。吐いた息が雲と同じだと思っておもしろいですね。

さて、空気の中にあるのは、ホコリやチリだけでしょうか？ もちろんXです。カゼやインフルエンザのウイルス、この時期は花粉も飛んでいます。手洗いやうがい、マスクでしっかり予防したいですね。



○手あらいをした後は、せいけつなハンカチやタオルでふきましょう。

○おなかのかぜをひいた時は、しょうかのよいあたたかいうどんやおかゆを食べるとよいでしょう。



心と体はとてもなかよし

心は目に見えません。でも疲れてくると、「気がついて」とサインを送ります。



こんな体の症状には注意

- おなかが痛い
- 頭が痛い
- 食欲がない
- イライラする
- 眠れない
- だるい
- 落ち着かない
- 集中できない
- やる気がでない
- 人と会うのがめんどう

うれしい、悲しい、悔しい、楽しい。みんなの毎日はいろいろな気持ちでいっぱい。どれも大切な気持ち。でももし体にサインが現れたときは、誰かに話してみてください。心が知らない間に元気をなくしているかもしれません。



二次感染を防ぐ!

手順

嘔吐物の処理方法

準備しておくもの

使い捨て手袋、マスク、エプロン(ガウン)、使い捨ての布やペーパータオル、ビニール袋、次亜塩素酸ナトリウム、バケツ、その他

- ⚠ 乾燥したウイルスが舞い上がることもあります。換気をしっかり行いましょう
- ⚠ 処理に使用したものや嘔吐物などが付着した着衣は処分するのがベスト
- ⚠ 処理後はしっかりと手洗いを。可能ならシャワーなどを浴びましょう

1 処理する人以外を近づけないようにする

2 使い捨て手袋、マスク、エプロンをつける

3 嘔吐物を使い捨ての布やペーパータオルで拭く

外側から内側へ静かに

4 布やペーパータオルはすぐにビニール袋へ

0.1%に希釈した次亜塩素酸ナトリウムを入れて消毒

5 嘔吐物が付着していた床とその周囲を、0.1%次亜塩素酸ナトリウムをしみこませた布やペーパータオルなどで覆うが、浸すようにして拭く

6 手袋は表面についた嘔吐物を包むように裏返してはずし、④と同様に処分する

【保護者の方へ】1月感染症情報 インフルエンザ 11名 水痘 1名 溶連菌感染症 1名 アデノウイルス感染症 1名 ウィルス性胃腸炎 1名



社会科見学やサッカー大会等の行事がある中、学校を休むことなく、元気に登校している人が多くいました。気温が上昇する日もありますので、パーカーやカーディガンなどの調節ができる衣服の用意をお願いいたします。風邪の流行する時期ですので、引き続きお子様の健康観察と、季節性インフルエンザや新型コロナウイルスに関する肺炎(咳や発熱等)、感染性胃腸炎(下痢や嘔吐)がみられましたら、無理をして登校することなく、必ず医療機関を受診してください。受診の際は、医師の指示を仰ぎ、普通の食事をとることが出来て、元気に授業が受けられる状態に回復するまで、ゆっくりお休みをとるようお願いいたします。