

# ほけん だよ!

2018 (平成30) 年 12月 NO. 8

墨田区立第三吾嬬小学校

校長 川中子 登志雄

保健室

ほけんもくひよう  
12月の保健目標  
☆さむさにまけない  
じょうぶなからだ  
にしよう。



## カゼの ひきはじめの 注意!

カゼやインフルエンザでは何よりも予防が  
大切。規則正しい生活を続けて普段から免  
疫力を高めておきましょう。で  
も、もしカゼかな…と思ったら、  
悪化させないように以下のことを守ってく  
ださい。カゼはひきはじめが肝心!



<p>安静にしてやすむ</p> <p>あたたかくして早寝しよう</p>	<p>しっかり食べて栄養をとる</p> <p>ビタミンCがおススメ</p>	<p>室内を適度な温度・湿度に保つ</p> <p>湿度は70% 室温は21℃~24℃</p>	<p>外出はひかえる</p> <p>どうしても外出するときはマスクをする</p>
-------------------------------------	---------------------------------------	--	--

<保護者の方へ>

## インフルエンザ・ノロウイルス感染症にご注意!

朝晩、寒さが厳しくなってきましたが、学芸会も無事に開催されました。先月の感染症は、溶連菌感染症8名と、伝染性紅班（リンゴ病）・マイコプラズマ肺炎・アデノウイルス感染症・風疹が1名ずつでした。都内では伝染性紅班の流行警報が出ています。11月から都内の小学校では、インフルエンザによる学年・学級閉鎖装置をする学校が増えていきます。墨田区内でも、インフルエンザA型の診断が報告され、本校では、休日明け月曜日の欠席者と、遅刻者・保健室の来室者が多くなっています。これからさらに空気が乾燥してくると、インフルエンザやノロウイルス等による胃腸炎などの感染症が増えてきます。どの感染症の予防にも、食事の前やトイレの後・外から帰った後など、こまめに石けんでの手洗いとぶくぶく・ガラガラうがい、十分な「睡眠・栄養・運動」で抵抗力をつけること、最低1時間に1回の換気や、加湿・保温で環境を整えることが大切です。せきやくしゃみが出る時は、「マスク」やティッシュで口と鼻をおおい、間に合わない時は腕や肘でおさえ、すぐに手を洗ってください。元気な人は、外遊びで日光に当たることや、予防接種も有効です。先月は、学芸会の練習で移動も多かったですが、廊下やトイレで走ったりぶつかったりしてけがをする児童もいました。今年も残り少なくなってきました。新年を元気に迎えられるように、落ち着いた生活で、一人一人が予防を心がけましょう!

## 保護者のみなさまへノロウイルス感染症対策はバッチリですか?

<p>調理や食事の前、トイレの後はとくに、石けんでよく手を洗う。</p>	<p>食品は十分に加熱する (中心温度85℃以上で1分以上の加熱が必要)</p>	<p>嘔吐物の処理セット (使い捨ての手袋・マスク・エプロン、ペーパータオル、塩素系洗剤、ビニール袋等)を準備しておく。</p>
--------------------------------------	--	--

## さむ〜い冬を乗り切るあったかアイテム

<p>下着</p> <p>シャツはイン!</p> <p>厚着をする前に、下着を1枚着てみましょう。暖かさが違います。</p>	<p>手ぶくろ</p> <p>寒い外は、手ぶくろをして元気に手をふって歩きましょう。体もぽかぽかしてきますよ。</p>	<p>マフラー</p> <p>首を温めると体が温まります。ハイネックのセーターやシャツもおススメです。</p>
--	---	---

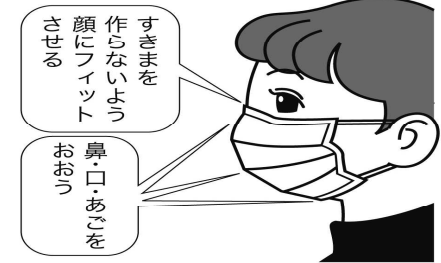
### 咳エチケットを守ろう

咳やくしゃみが出る時はマスクをする

マスクがない時はティッシュで…

とっさの時は肘の内側で…口と鼻を覆う

## 使い捨てマスクのつけ方



11月の歯科健診で受診のお知らせをもらい、まだ病院でみてもらっていない人は、冬休み中に歯科医院でみてもらってください。冬休みも「はみがきカレンダー」を配布する予定です。毎日のはみがきをしたら記入をして、冬休み明け・1月8日に、学校へもってきましょう!

