

# すこやか



実家庭配送

令和4年 12月  
外野小学校保健室

12月の保健目標

教室の空気を入れかえよう

12月に入り、寒い日が続くと天気予報に冬の訪れを実感しております。12月は、かぜやインフルエンザの流行が始まる時期です。新型コロナウイルスの第8波の流行も考えられるため、今後も規則正しい生活と手洗い、うがいで感染症を予防し、体調が悪い時は無理をせず、十分な休養をとるようお願いいたします。

## 《12月の保健関係行事》



| 項目   | 対象   | 実施日   | お知らせ  |
|------|------|-------|---|
| 清潔検査 | 1~6年 | 5日(月) | ハンカチを持参していますか。手洗いの後、清潔なハンカチを使えるよう、必ず身に付けます。 |

## 《かぜ・インフルエンザを予防しましょう》

2022年は、3年ぶりにインフルエンザウイルスの流行の恐れがあることやコロナウイルスとインフルエンザウイルスの同時感染である「フルロナ」のリスクが高まると言われています。

かぜ・インフルエンザの予防のために大切なのは、ウイルスを『入れない』『増やさない』『まきちらさない』の3つです。

### ①『入れない』ためには・・・

【手洗い】何と言っても、まずは手洗い！石けんの泡と一緒にウイルスを洗い流します。きちんと泡立てて使うことが大切です。

【うがい】口の中をきれいにし、ウイルスと戦う力を持つ「だ液」が出やすくなります。

【マスク】鼻や喉を温め、湿らせることで、ウイルスが苦手な環境をつくります。

【換気】部屋の空気を入れ換えて、部屋の中がウイルスでいっぱいにならないようにします。

【人混みに行かない】ウイルスを体の中に入れないために、人がたくさんいる場所にはなるべく行かないようにします。



### ②『増やさない』ためには・・・

【規則正しい生活】

しっかり寝て、しっかり食べて、適度に運動（休み時間は外で遊ぶ。）し、ウイルスに負けない体を作ることが大切です。

### ③『まき散らさない』ためには・・・

【せきエチケット】

せきやくしゃみが出るときにはマスクをするなど、周りの人への心づかいも予防につながります。

※マスクは、不織布製マスクの使用が推奨されています。



## 【インフルエンザの出席停止について】

学校保健安全法施行規則により、「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」と定められています。抗インフルエンザ薬を使用した場合には、より早く解熱する一方で、解熱後も、ウイルスの排出が発症後5～7日まで続くケースが確認されています。医師の指示に従い、自宅での十分な休養をお願いします。

## 《感染性胃腸炎 こまめな手洗いで予防しましょう》



ノロウイルスによる感染性胃腸炎は毎年 11 月頃から増え始め、12 月から翌年 1 月にピークを迎えています。ノロウイルスは非常に感染力が強く、少量のウイルスでも、感染し発病します。口から入ると腸管で急激に増え、水溶性の下痢や嘔吐、腹痛、発熱などを引き起こします。また、ノロウイルスは乾燥に強く、ドアノブ、水道の蛇口、トイレの便座などに付着して数日間生きていることがあるため、容易に感染します。手についたウイルスを洗い流すことが予防になります。ウイルスを体内に入れないために、石けんを使って丁寧に手洗いをするのが重要です。



### 感染症予防の基本は手洗いです

感染症の 7 割は手からの感染と言われています。普段から丁寧な手洗いで予防を心がけましょう。



指の間、爪の間、親指などは洗い忘れが多い部分です。洗ったあとは、清潔なハンカチで手をふいて乾かすことも大切です。



## 《歯科受診は済みましたか》

前期の歯科検診結果により、むし歯や要注意乳歯のあるお子さん、歯並びや歯肉、歯垢の状態により要診断とされたお子さんに受診をお勧めしました。「歯科受診結果報告書」を提出していただきありがとうございます。未受診の方には再度お手紙をお出しします。早めに受診されますようお願いいたします。

