

すこやか



令和5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

寒い日が続き、いよいよ冬本番となってきました。12月はかぜやインフルエンザの流行が始まる時期ですが…今年はずでに大流行中です。規則正しい生活と手洗い、うがいで感染症を予防しましょう。また体調が悪い時は無理をせず、早めに十分な睡眠と栄養をとりましょう。

《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	4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。

《外野小感染症情報》 報告のあった感染症（11月）

・インフルエンザ・溶連菌感染症

11月は150人近くのお子さんがインフルエンザにり患しました。その中には、溶連菌感染症と同時にり患した方も少なくありませんでした。

《かぜ・インフルエンザを予防しましょう》

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れます。

【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・・・

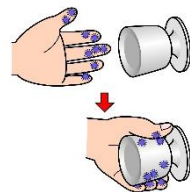
【せきエチケット】

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。



《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。

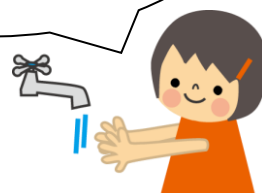


感染症の 7 割は手からの感染と言われています。普段から丁寧な手洗いで予防を心がけましょう。

感染症予防の基本は手洗いです



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。



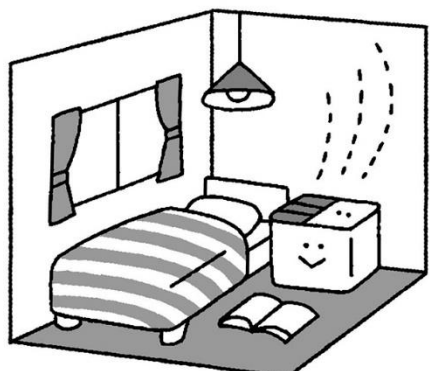
かぜのひきはじめの注意 悪化させないために



とにかく休む
(あたたかくして早寝しよう)



しっかり食べて栄養をとる
(ビタミン C がおすすめ)



室内を適度な温度・湿度に
(温度 21~24°C、湿度 60% 前後)

《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。