



平成26年12月1日
宗岡第二小学校 保健室
(親子でよむ保健だより)

12月号 あおぞら

<12月の保健目標> ・ かぜに気をつけよう!

冬がやってきました。朝晩と冷え込む季節です。体を冷やさないようにするには衣服の調節をして首まわりをあたたくすると効果的です。また、かぜやインフルエンザの流行も心配です。基本の「こまめな手洗い・うがい」をして予防を心がけましょう。咳が出る人はマスクを着用して「咳エチケット」守ってくださいね。

寒い日が続いています
かぜ・インフルエンザを予防しましょう

外出後の手洗い
外出後のうがい
予防のポイント
じゅうぶんなすいみん
規則正しい食事

寒い日は 3つのくびを あたためよう!

くび…マフラーで
手くび…手ぶくろで
足くび…厚めの靴下で

マスクを!

せれげ
エチケット
だよ



6年生に「薬物乱用防止教室」を開催します!

12月3日(水)、第3校時、視聴覚室において、埼玉県警の方をまねいて、「薬物乱用防止教室」が行われます。たばこ・お酒・薬物の害を中心にお話をいただきます。授業公開しますので、たくさんの保護者の方の参観をお待ちしています。

冬休みの いっぱい

交通量が増えます。交通事故に注意しましょう。
だらだら過ごさず、メリハリのある生活をしましょう。
食べすぎに気をつけて、おなかをこわさないようにしましょう。

オレンジジュースを飲まないように、注意しましょう。
必要以上のお金は、持ち歩かないようにしましょう。
夜遅くまでひとりりで出歩かないようにしましょう。

安全に注意して、楽しい冬休みを過ごしましょう

「未成年はどうしてお酒を飲んではいけないのですか?」

脳の発育に影響が
でることがあります

性ホルモンに異常が
起こることがあります

法律で20歳未満の飲酒が
禁止されているからです

アルコールを分解する
能力が弱いからです

早いうちからの飲酒は
依存症になりやすいからです

STOP! 未成年者飲酒

* 冬休み中、保健委員さん達が作成した「歯みがきカレンダー」をつけてもらいます。
1日3回歯みがきをしっかりとすることから、規則正しい生活リズムで過ごせるといいですね。むし歯のある人はこの休み中に歯医者さんで診てもらってください。歯みがきカレンダーは1/8(木)柏葉式に担任の先生に提出してください。



ノロウイルスの性質を知って、 流行の広がりを防ごう

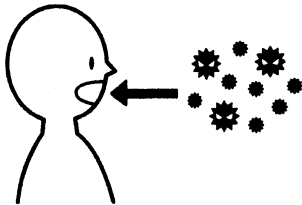
指導 国立感染症研究所ウイルス第二部 第一室長 片山 和彦 先生

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は、冬に多く発生し、激しいげりや腰痛、おう吐などの症状をもたらします。ノロウイルスの感染力は非常に強く、乾燥や熱、アルコールなどの消毒にも強いので、集団の中で発生すると、多くの人に広がる危険があります。

ノロウイルスの性質を知って正しく対処し、流行の広がりを防ぎましょう。

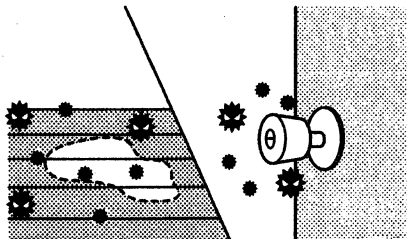
ノロウイルスって、どんなウイルス？

感染力が強い



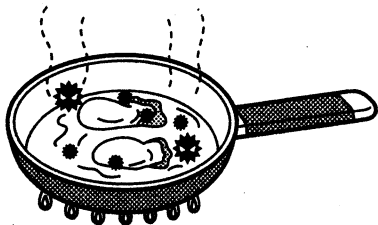
患者の便1グラムには、1億から1兆個ものノロウイルスが含まれていて、そのうちの10～100個のウイルスが体に入っただけで発症します。

環境に強い



床やドアノブなどについたウイルスはなかなか死にません。乾燥するとほこりといっしょに舞い上がり、それを吸った人が感染することがあります。

熱に強い



さっと火を通すだけでは死にません。食品の中心の温度が85℃以上になってから、1分以上加熱する必要があります。

消毒に強い

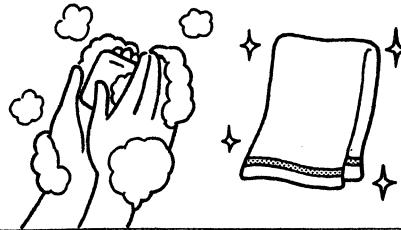


アルコールでは消毒できません。0.1%の次亜塩素酸ナトリウム液での消毒が必要です。

ノロウイルスにかかってしまったら 人にうつさないために

すべきこと

トイレの後や食事の前は石けんでしっかり手を洗い、自分用の清潔なタオルでふきます。



吐いたときは、大人を呼びます。

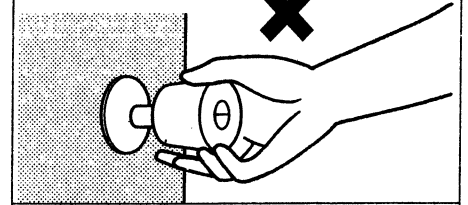


回復するために、水分と栄養を十分にとります。

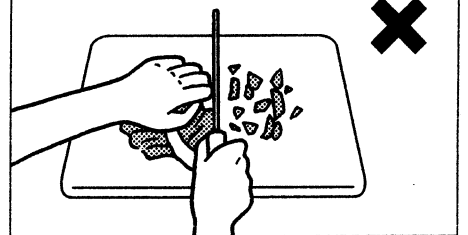


してはいけないこと

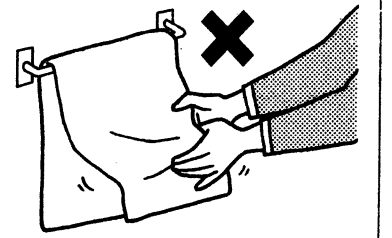
トイレの後は、ドアノブや蛇口に直接ふれないようにします（ティッシュペーパーなどでおった上からふれます）。



調理をしたり、ほかの人の食べ物にふれたりしないようにします。



手を洗った後、共有のタオルで手をふかないようにします。



ノロウイルス感染症かな？と思ったら



ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒かもしれないと思ったら、恥ずかしがらず、すぐにおうちの人や保健室の先生に伝え、早めに病院を受診しましょう。