

ほけんだより

松戸市立馬橋小学校

保健室 NO.8 12月号 令和4年11月30日 家庭数配付

冬に旬を迎えるりんごは「1日1個で医者いらず」と言われるほど、栄養がたっぷりです。便秘解消や病気の予防、美容にも効果があるそうです。また、よくかんで食べることで歯を丈夫にしてくれるので、欧米では「自然の歯ブラシ」とも呼ぶのだとか。でも、本当の歯みがきもしっかりしましょうね。持久走記録会もあり子供たちは練習にはげんでいます。生活リズムを整えてベストを尽くせますように。

(裏面に感染性胃腸炎についてを載せていますのでお読みください)

☆☆冬の毎日を元気に過ごしましょう☆☆

12月は楽しいイベントが続きますね。食べ過ぎや運動不足に気をつけましょう。空気が乾燥しているのでこまめな水分補給も大切です。夜はお風呂でしっかり体を温めて、ていねいに歯みがきをし、早めに寝ましょう。



早寝早起きしっかり朝ごはん! 手洗い、うがい、すきまのないマスク着用、咳エチケット、暖房器具使用中も窓を開けて換気、3密(密閉、密集、密接の1つの密でも避けましょう)を避ける、でコロナに負けないようにしましょう!

出席停止の病気について

流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)、麻疹(はしか)、風疹、手足口病、伝染性紅斑(りんご病)、水痘(水ぼうそう)、インフルエンザ、ノロウイルス、感染性胃腸炎、マイコプラズマ肺炎、溶連菌感染症などにかかった場合は「出席停止」ですので「欠席」にはなりません。医師からそう言われた場合は速やかに担任までお知らせください。

(医師からの診断書等の提出は不要です)

※インフルエンザの出席停止期間は、「発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで」です。(抗ウイルス薬の服用によって、熱が早く下がるようになり、以前の「解熱後2日を過ぎるまで」では、感染力が残った状態で登校するケースが増えていることから変更されたものです。熱が下がって元気なのに…と思われる場合もありますが、集団での流行拡大を防ぐためですのでご理解とご協力をお願いします)

3つの“首”をあたためよう

3つの首を温めて体ポカポカ

北風がピューツと吹いたら、体がガタガタ…

そんなあなたは、「首」「手首」「足首」の3つの“首”を寒さから守っていないのかも。

3つの首には体中をめぐる血管が集中しているので、温めると体の内側からポカポカするのです。

- 首** ネットウオーマーをつけたり、ハイネックの服を選ぼう
- 手首** 外に行くときは手袋を忘れずに
- 足首** 締めつけない、厚手の靴下が◎

体ポカポカで、元気に冬を過ごしましょう!


治療はお済みでしょうか?

もうすぐ冬休みです。内科、眼科、耳鼻科、歯科、視力、聴力など、治療が必要な場合は勧告用紙をご家庭にお渡ししてありますが、病院に行かれましたでしょうか。まだでしたら、できるだけ早く治療の計画を立ててくださるようお勧めします。


感染性胃腸炎

感染力がきわめて強く、有効なワクチンや特効薬がないことから、予防および感染の拡大防止が重要となります。


こんな症状があれば、感染性胃腸炎かも・・・？



吐き気、嘔吐



下痢、腹痛



発熱 (37℃くらい)

症状の程度には個人差がありますが、このような症状があれば病院へ！

※子どもは精神的なストレスで腹痛を訴えることもあります。腹痛を繰り返し訴えるようなときは、どんなときに腹痛を訴えるのかなど、子どもの様子に注意深く、観察するようにしましょう。

正しい吐物処理方法

- ① 吐物から周囲の人を遠ざけ、処理する人はマスクと使い捨て手袋をする。
- ② いらぬ雑巾などで飛び散らないように、そっと拭き取る。
- ③ 水拭きしたあと、消毒液を布やティッシュに染み込ませ、拭き取る。
(2～3m先までウィルスは飛んでいます。)
- ④ 最後に自分の足の裏も消毒し、③で使った布やティッシュ、マスク、手袋などすべてビニール袋に入れ、密閉して捨てる。
- ⑤ 石けんで手を洗い、うがいをする。
- ⑥ 塩素臭が無くなるまで換気をする。



次亜塩素酸ナトリウムを薄めた液を使用



下痢をしているときは...

脱水症状を起こさないように水分をとらせましょう。

○水分補給に適している飲み物

- ・冷たくないスポーツドリンク
 - ・リンゴジュース
 - ・白湯
- など



○飲まないほうがよい飲み物

- ・オレンジジュース
 - ・牛乳
- (吐き気をもよおすことがあるため) など



吐いてしまったら...

① 我慢させないで、吐かせる

気持ちが悪いときには、洗面器やビニール袋を近くに用意しておくといいでしょう。

② うがいをさせる

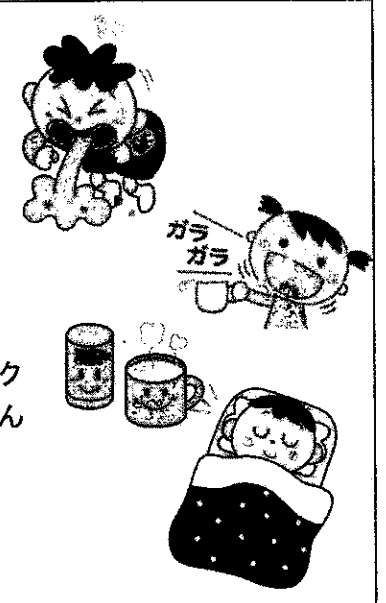
口の中に、吐いたものが残っていると、吐き気が続くことがあります。

③ 吐いた後は、脱水症状に注意する

吐き気がおさまったら、様子を見て少しずつ水分をとらせましょう。番茶やスポーツドリンクなどを飲ませると良いでしょう。一気にたくさん飲まないように気をつけましょう。

④ 気分がおさまるまでゆっくり休養させる

吐いた後は、気分がよくなるまで、ゆっくり休養させましょう。



どんなふうには感染するの？

- ★感染した人の便や吐物に触れた手から、ウィルスが口に入る。
- ★便や吐物が乾燥して舞い上がり、それを吸い込む。
- ★不十分な加熱の貝などを食べる。

つまり

ウィルスを口から入れないように、便や吐物の処理するときには十分な注意が必要です。