

ほげんだより

松戸市立馬橋小学校

保健室 NO.8 12月号 令和5年11月30日 家庭数配付

◇◇◇◇◇冬の日を元気に過ごしましょう◇◇◇◇◇

ウイルスから体を守る 3つの技!

げんき
元気マンは、3つのわざ
と戦っているよ。みんなも一緒に
やってみよう。

マスクガード



マスクをしていればウイルスが
飛び散るのを防げるよ。吸い込
むウイルスも減らせるよ。

手洗いアタック



せっけんを使って手を洗えば効
果抜群。こまめにウイルスを洗
い流そう。

換気ハリケーン



寒くても時々窓を開け
てウイルスを追い出そ
う。気持ちもすっきり
するよ。

元気マンの 元気の秘密!

げんき
元気マンは、寒い冬
でも元気いっぱい。
理由を教えてください!

はやめ早起き
する



あさ
朝ごはんを
食べる

あそび
運動する

みんなもやっ
て、
元気マンになろう!

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るとは思いますが、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)

早寝早起きしっかり朝ごはん! 手洗い、うがい、咳エチケット、暖房器具使用中も窓を開けて換気して感染症に負けないようにしましょう!

感染症予防の為、少しでも本人の体調がよくない場合は、登校できない今の状況です。

なお、登校しても体調が悪くなってしまったら、すぐ早退をお願いしています。早退の際は
お迎えが必要です。ご理解、ご協力をお願いします。

また、「救急用個人カード」の連絡先が変更の場合は担任まで連絡して下さるようお願い
します。

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
催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願いいたします。

「定期健康診断の結果(健康カード)」を配布しますので健康状態を確認してください。
(「受診済」は反映されませんのでご承知おきください。)

配付日:12月22日(金)

※1月に発育測定があります

(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)

感染性胃腸炎に注意!

感染力がきわめて強く、有効なワクチンや特效薬がないことから、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、子どもの様子を注意深く、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先までウイ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 など
(吐き気をもよおすことがあるため)



吐いてしまったら・・・

① 我慢させないで、吐かせる

気持ちが悪くときには、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

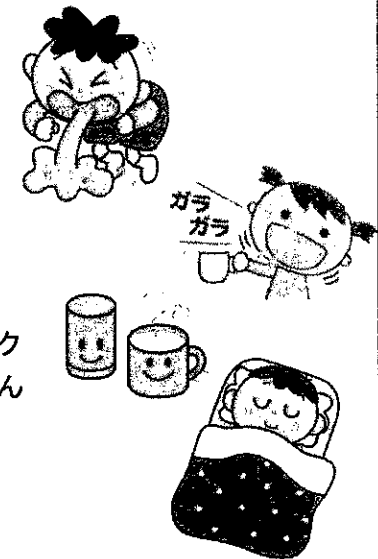
口の中に、吐いたものが残っていると、吐き気が続くことがあります。

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いいでしょう。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 to 感染するの?

- ★感染した人の便や吐物に触れた手から、ウイルスが口に入る。
- ★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

ウイ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。