

ほげんだより

松戸市立馬橋小学校

保健室 NO.7 11月号 令和7年10月31日 スクリーン配信

11月4日は、一人ひとりの思いが否定されず「どう思ってもいいよ」と受け止められる社会にしたい、という願いが込められた「いいよの日」です。人と意見が違うのは当たり前です。お互いに受け入れ合うのがベストですが「こんなこと思ってもいいの？」と不安に思うときもあるかもしれません。そんなときは誰かに話せば少し心が軽くなるのでは？よかったら保健室に話にきてみてください。

また、朝夕は冷えるので1枚上着を着るなどして衣服で調節し、体調を崩さないように気を付けましょう。ハンカチやティッシュも常に身に付けるようにしましょう。

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しっかり換気しましょう！

11月の保健行事

5日(水)脊柱側わん症二次検診 新松戸南中学校 13:40～ 5年と6年
該当者には連絡します。

持久走記録会に向けて

- 持久走記録会（11月27日、28日）に向けて練習が始まっています。
次のことを守って取り組みましょう。
- 準備運動は体が温まるまでです。
 - 練習後はうがい、手洗い、汗ふきを。
 - 朝ごはんは午前中の元気の素なので、好き嫌いをせずしっかり食べる。
 - 風呂に入って体を清潔にし、一日の疲れをとる。
 - しっかり睡眠をとり、早寝早起きをする。
- ※体調不良の場合は早退です。けがなどの場合は無理をせず見学させてください。

※1学期の定期健康診断の結果、受診勧告された児童で、まだ受診されていない児童にピンク色上質で10月3日に再勧告しました。早めの受診をお願いします。

※市内でも学級閉鎖！！体調の良い時にインフルエンザ予防接種を早めに受けましょう。

🍪🍪🍪 「11月8日」は「いい歯の日」です🍪🍪🍪

むし歯になりやすい生活をしていませんか？

歯みがきをしていれば、むし歯にならないと思われている人もいますが、そんなことはありません。むし歯になりやすい習慣があります。

甘いものばかり食べる

甘いものはむし歯菌の大好物。食べ過ぎやずっと口にに入れておくのは避けましょう。



あまりかまわずに食べる

だ液には口の中をきれいに保つ役割があります。よくかまないのだ液があまり出ないので、むし歯になりやすくなります。



～しながら食べる

テレビなどを見ながらだらだら食べると、口の中が長時間むし歯菌に弱い状態になってしまいます。



~~~~~ 心当たりがある人は生活を見直してみましょう。~~~~~

登校しても体調が悪くなってしまったら、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いたします。

## 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)

# 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!

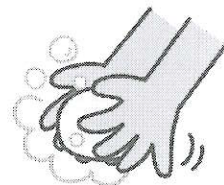
※子どもは精神的なストレスで腹痛を訴えることもあります。腹痛を繰り返し訴えるようなときは、どんなときに腹痛を訴えるのかなど、子どもの様子を注意深く、観察するようにしましょう。

## 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

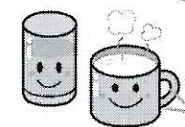
口の中に、吐いたものが残っていると、吐き気が続くことがあります。

### 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。