

げんきだよ！ 12月 かぜやインフルエンザを予防しよう！



いよいよ寒い冬がやってきました。かぜやインフルエンザが気になる季節ですね。越前市内でも、インフルエンザが流行ってきました。これから、冬休み・クリスマス・お正月と、外出の機会が多くなりますが、人混みや交流の場などは十分に気をつけましょう。お家でも、手洗い・うがい、規則正しい生活などを心がけて、元気に過ごせるようにしましょう。



歯みがきオリンピック終了～！

今年も、保健委員会で歯みがきオリンピックを行いました。歯ブラシの毛先がボサボサではないか、歯ブラシの持ち方、みがき方などをチェックしました。



あき・ひる・よるの歯みがきは毎日しているかな？

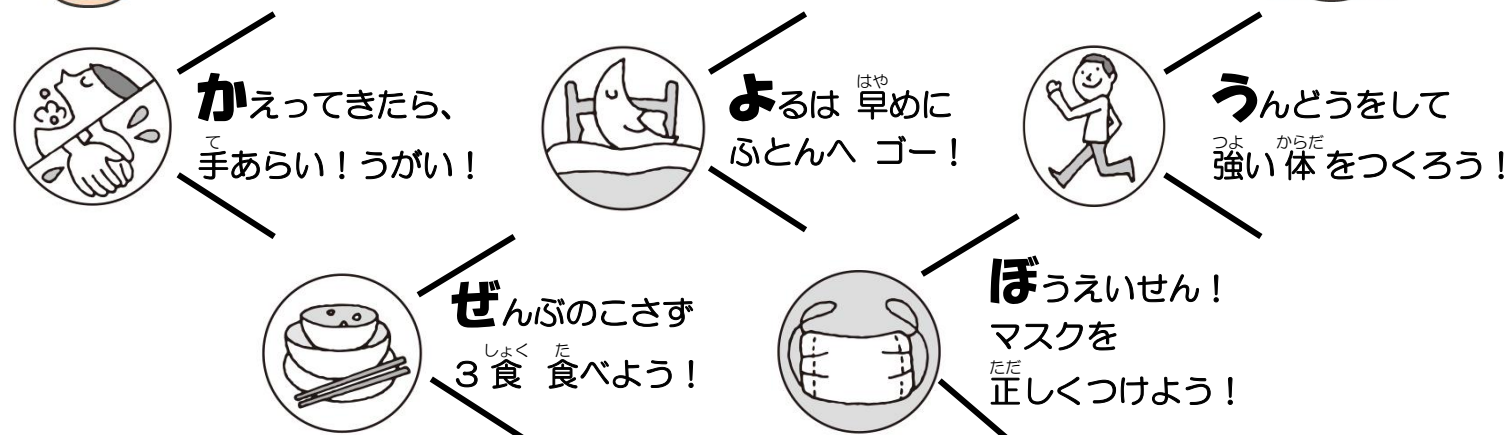


今年は、歯に関する〇×クイズも行いました。



5・6年生は、秋の歯みがき名人コンテストを行いました。

かぜにまけない！5つのポイント

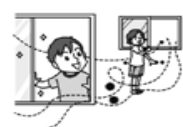


7つのまちがいをさがそう！

下の絵には、ちがうところが7つあるよ。見つけられるかな？



換気をしよう



寒い冬は、どうしても部屋をしめきりがち。ところが、しめきった部屋の空気は、ほこりやウイルス、私たちの呼吸（二酸化炭素）などで汚れていきます。また、においや湿気などもこもります。そのため、換気をすること（きれいな空気と入れかえること）がとても大切です。

- 〈換気をするときのポイント〉
- ・窓を2か所以上あけて、空気の入り口と出口をつくる。
 - ・なるべく離れた位置にある窓をあける。
 - ・1時間に1回は行うようにする。

お家の方へ

すくすくデー（家庭体重測定日）のため、12月6日に「健康の記録」を持ち帰ります。12月の体重を記録したら、2学期の保護者印欄を押して学校におもどしてください。

2学期もスマイリー週間の取り組みに、毎月ご協力ありがとうございました。10、11月のメディアチェックは、万葉中学校区で統一して、中学校のテスト週間に合わせて実施しました。コメントから、いつもよりメディアの使い方を意識してすごせたことがうかがえて、嬉しく思います。冬休みも、お子様のすこやかな体づくりのために、よい生活リズムが続けられますよう家庭でのご指導をよろしくお願いいたします。



ふゆやす ちゅう かんせんしょう ちゅう い 冬休み中も、感染症にご注意！！

インフルエンザ

ノロウイルス



特徴

幅広い年齢層において感染性胃腸炎の原因となるウイルスで、特に冬季に多発する。100個以下という少量で人に感染し、腸管内でウイルスが増える。患者のふん便や嘔吐物には1グラムあたり100万から10億個もの大量のウイルスが含まれているといわれている。

症状

感染後、24～48時間で、下痢・吐き気・嘔吐・腹痛・発熱などの症状が出る。通常3日以内に回復するが、ウイルスは感染してから1週間程度ふん便中に排泄され続ける。

予防方法

- 加熱が必要な食品は十分に加熱する。
- 石鹸と流水でしっかり手洗いをする。(調理前・食事前・トイレの後など)
- 下痢や嘔吐物の処理をするときには、換気・手袋やマスク着用・処理後の手洗いなどに気をつける。

消毒

- 便や嘔吐物などを処理する時やそれによって汚染された場所を消毒する時は、0.1%の次亜鉛素酸ナトリウム(塩素系漂白剤の薄め液)を使用する。(※0.1%→500ミリリットルのペットボトルに水を入れ、キャップ2杯の漂白剤を入れる。)
- ドアノブや手すりなどよく手をふれる場所は、0.02%の次亜鉛素酸ナトリウム(塩素系漂白剤の薄め液)で消毒する。(0.02%→1000ミリリットルのペットボトルに水を入れ、キャップ1杯の漂白剤を入れる。)

予防および罹患時の留意点

- ◇ うがい・手洗いをしっかりする。
- ◇ 不必要な外出はなるべく控える。
- ◇ バランスのとれた食事を心がける。
- ◇ 十分な休養と栄養をとる。
- ◇ マスクをする。
- ◇ 部屋の換気をする。
- ◇ 部屋の湿度を保つ。(湿度50%を超えるとインフルエンザウイルスの活動が抑えられる)
- ◇ 発熱・咳・頭痛・のどの痛みなどの症状がみられたら、受診する。
- ◇ 解熱後すぐはまだ感染力が高いので、無理をしないで回復を待つ。



インフルエンザの出席停止期間は？

