

ほけんだより



平成 26 年 1 月 8 日 (水)
江戸川区立北小岩小学校
校長 奥澤 弘子
養護教諭 鈴木 仁子

しんねん 新年あけましておめでとございます。



今年も心や体の健康を中心にいろいろなことをみなさんにつたえていこうと思っています。
今年もよろしくお楽しみます。

さて、年もあけ、寒さがきびしくなってきました。昼下校のとき、寒いからといってポケットに手を入れて歩いている人をよく見かけます。転んだ時にとっさに手をつけず、突きながれにつながり、危険です。手袋をしてくるといいですね。

また、これから 3 月までは風邪やインフルエンザ、髄膜炎(おなかの風邪)が流行します。風邪やインフルエンザのウイルスはどうやって体の中に入るのでしょうか。次の 3 つがウイルスの通り道になります。

- ① かかった人からのせきやくしゃみでまわりにとびちり、すいこんでしまうことで体の中に入る。
- ② 鼻奥やドアノブについているウイルスが手につき、その手で手で口や鼻にさわることによってウイルスが体の中に入る。
- ③ ウイルスがついた手や食べ物から体のなかに入る。

ウイルスから体を守るには手洗い、うがいが大変です。マスクも効果があります。
3学期も元気に過ごせるようにしましょう。



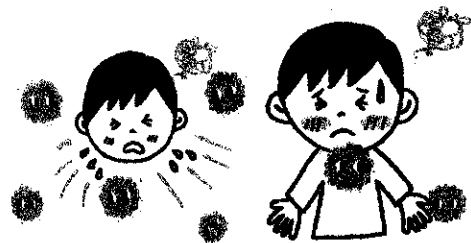
今月のほけん目標

かせ よぼう
風邪を予防しましょう

今月のほけん行事

1 月 14 日(火) 5.6 年生 発育測定
15 日(水) 3.4 年生 発育測定
16 日(木) 1.2 年生 発育測定

体育着を忘れないでください。



おうちの方へ ノロウイルス感染症 おう吐物の処理の仕方

1 処理の前にマスクや手袋、エプロン(できればゴーグル)をつける。

4 ふき取ったあとを消毒液でふく(できるだけ広い範囲を)。

2 おう吐物をペーパータオルなどで、きれいにふき取る。

5 使った手袋なども①と同様にして捨てる。

3 ふき取ったペーパータオルはビニール袋に入れ、口をきつくしばって捨てる。

6 すべての作業が終わったら、せっけんをつけて、手をしっかり洗う。

● 消毒液の作り方 ●

500 mlの空のペットボトルには半分くらい水を入れ、家庭用の塩素系漂白剤を10ml入れて、さらに水を加えて500 mlにし、フタをしてからよく混ぜます。

ノロウイルス 感染しないためには・・・

感染が広まる場所はトイレです。感染者のウイルスを何らかの形で口に入れることで感染します。トイレやドアノブ、便器や便座などが要注意です。きたない話ですが下痢をすると、うんちが便器にとびちります。お尻を拭くときもそうです。目には見えなくても霧状のうんちが舞っている状態です。

予防法はノロウイルスを口に入れないことです。トイレを利用した後や飲食の前は必ずハンドソープで手を洗うことが効果的です。せっけんにはウイルスがついている可能性があるそうです。手洗いの目安は30秒ほどです。手を洗った後は共用のタオルではなくペーパータオルなどで拭きましょう。

マスクも効果的です。マスクをしていれば口からウイルスが入ることを予防できます。家族で元気に過ごすためにもしっかり予防をして、冬を乗り切りましょう。

