

ほけんだより

横浜市立上瀬谷小学校
校長 小林 京子
養護教諭 荻原 友子

寒さが身にしみる季節になりました。冬は感染症が流行する季節、今からしっかり予防することが大切です。

12月の保健目標 感染症の予防をしよう

新型コロナウイルス
感染症・インフル
エンザなど

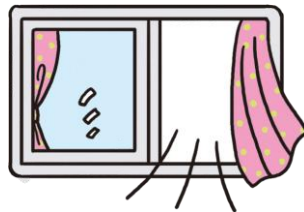
病気にかからないようにするためには、原因となるウィルスをかからだの中に入れていないようにすることと、自分のからだかウィルスに負けないようにすることが大切です。

●ウィルスをからだに入れていないために

①せっけんを使った正しい手洗いをしよう！



②換気をしよう！



③必要な時はマスクをつけよう！



④人がたくさんいるところは、できるだけさけよう！



●ウィルスにまけないからだをつくるために

①しっかり睡眠をとろう！



②バランスのよい食事をしよう！



③てきどな運動をしよう！



④可能であれば、予防接種も効果的。



感染症の症状と出席停止期間

疾患名	主な症状	注意点等	出席停止期間
新型コロナウイルス感染症	発熱、空咳など。「味」または「におい」がわからなくなる場合もある。	発症後5日間を経過し、かつ症状が軽快した後1日を経過するまで ※政府の方針により、陽性を発症したのものには発症翌日から10日間のマスク着用が推奨されています。	・外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などにこまめに石けんやアルコール消毒液などで手をきれいにしましょう。
インフルエンザ	高い熱、頭痛、全身のだるさ、関節痛など	発症後5日間を経過し、かつ解熱後2日（幼児は3日間）を経過するまで ・インフルエンザ感染が広がらないよう、停止期間を必ずお守りください。	
感染性胃腸炎（ノロウイルスなどによる）	吐き気、おう吐、下痢腹痛	・病原菌は1か月ぐらい体内にとどまっています。医師の指示を守り、しっかり治してから登校しましょう。	

「出席停止（学校感染症）」と診断されたら…

おもての表の病気の中では、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザが出席停止となります。欠席扱いになりません。

学校にご連絡ください。インフルエンザの場合は「登校許可届」の用紙をお渡しします。保護者の方が記入され、登校の際に提出してください。また、**用紙は学校のホームページにも掲載されています。**ご利用ください。



☆ **換気の必要な教室 寒さ対策をしましょう。**



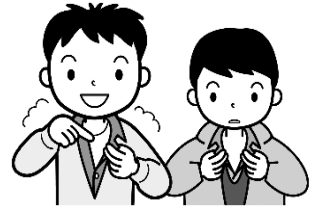
感染症対策のため、教室も常に換気をしなければなりません。

・ **寒さ対策 その1 足首をおおうくつ下あるいはレッグウォーマー**

保健室に腹痛や寒気をうたえてくる人の足首をさわると、ほとんどの人が冷えています。保健室にあるくつ下やレッグウォーマーをはくと、その温かさにほっとした様子をみせます。体が冷えやすい人、よくお腹が痛くなる人は、足首を温める着方をしましょう。

・ **寒さ対策 その2 体をあたためる下着**

保健室では下着を着ているかを、体温を測りながら確認します。下着を着ていない人は、下に体育着などを着させ様子をみるようにします。たいかひの場合それで治ってしまいます。下着にはセーター1枚分の温かさがあるといいです。下着を着て、その上に着るもので体温を調節しましょう。



・ **寒さ対策 その3 バランスのとれた朝食**

一日の始まりの朝食は、しっかり食べて体温をあげましょう。主食とお茶などの飲み物だけでなく、もう一品何か加えたいですね。温かいみそ汁やスープなどをおすすめします。

★ **薬物乱用防止教室について**

毎年12月、薬物乱用防止教室を行っています。講師は本校の学校薬剤師 泉 さんです。これからさらに行動範囲が広がっていく6年生に、人生や命を奪うことにもなりかねない薬物の恐ろしさをわかりやすく伝えています。

その授業の中でいう薬物とは、薬局や医師から購入する薬も含まれていて、正しく使うことの大切さも教えています。

薬を使うときの決まり

<p>大人に聞いてから使う</p> <p>使う前に、使っているかどうかを大人に確かめましょう。</p>	<p>用法を守る</p> <p>量や回数、飲む時間を守ることで、効果が出ます。</p>	<p>飲み薬は水かぬるま湯で</p> <p>ジュースやお茶、牛乳で飲むと、効かないことがあります。</p>
---	---	---