

ほけんだより



令和2年1月
横浜市立白根小学校
学校長 神倉 美智子
養護教諭 山崎 実子

新学期が始まりました。冬休みを楽しく過ごしたことと思います。しかし、そんな冬休み中は生活リズムがみだれてしまいがち。生活リズムを整えて「冬休みモード」から抜け出しましょう！

冬「だからこそ」起こる！脱水

「脱水」とは、体から排出される水分量の増加や摂取する水分量の不足によって、体内の水分が減少した状態をさします。私たちの体にある水分のうち4～5%が失われると、めまいや疲労感など、脱水による症状が現れるとされています。



体から排出される水分というと、汗ですね。そこから脱水は『汗をかきやすい夏に起こるもの』というイメージはありませんか。実は冬でも起こることがあります。



冬は乾燥や暖房で体の水分量が少なくなることに加え、寒さで積極的に水分を補給しづらい環境といえます。そしてもうひとつ、注意しなければならないのが、ノロウイルス等による感染性胃腸炎です。主な症状である嘔吐や下痢が起こると、短時間で急激に水分が体外に排出され、脱水につながりやすいのです。冬でも適度な水分補給を忘れないようにしたいですね。

新年健康生活スタート



ね
寝る子は育つ
しっかり睡眠



ず
ずっとキープだ
生活リズム



み
短い時間でも
毎日運動



ど
好きな食べ物も
好き嫌いせず



し
習慣づけよう
健康生活



インフルエンザによる出席停止期間の記入のお願い

インフルエンザにより欠席した日数に関しては出席停止期間となり、欠席扱いにはならないと学校保健安全法施行規則により定められています。医療機関の診断書のご提出は不要です。

つきましては、担任より健康手帳をお返しします。

健康手帳の最終ページに

①診断された病名、②出席停止を指示された期間、③受診した医療機関、④サインまたは印の記入をお願いいたします。

お手数をおかけいたしますが、ご協力よろしくをお願いいたします。



●原因

嚴重警戒！感染性胃腸炎

「ノロウイルス」「ロタウイルス」などのウイルスによる胃腸炎（感染症）です。

●症状

主に吐き気、嘔吐、腹痛、下痢。頭痛、発熱を伴うこともあります。

●感染経路

感染者の便や嘔吐物が手について口から入る、ウイルスを含む便や嘔吐物がチリやほこりになって口に入る、などのほか、ウイルスがついた手で調理・配膳された食品を食べたり、二枚貝を不十分な加熱で食べることで感染することがあります。



●かかってしまったら

安静にして、水分や消化のよい食事を少しずつとります。通常は数日で軽快しますが、2週間程度は便の中にウイルスが排出されます。

●かからないため

予防のためのワクチンがないので、ウイルスを体内に入れないことが肝心です。

『手洗い』と『感染者の便や嘔吐物の処理』の徹底がポイントです。



塩素系消毒薬(塩素濃度5%)の作り方

対象物	希釈倍数(濃度)	1リットル作る場合の目安
食器・ドアノブなどの消毒やふき取り	250倍 (200 ppm)	4 ml (ペットボトルキャップ1杯)
嘔吐物などに直接	50倍 (1000 ppm)	20 ml (ペットボトルキャップ4杯)

※使用する薬剤の使用上の注意を必ず確認してからしてください。

※手指や皮膚等の消毒には使用しないでください。

※衣服等は色落ちする可能性があります。

※金属の場合はサビの原因となりますので、消毒後は十分に薬剤をふき取りましょう。

※消毒薬を扱う際は十分換気しましょう。