

すこやか

平成27年12月2日
高岡市立牧野小学校

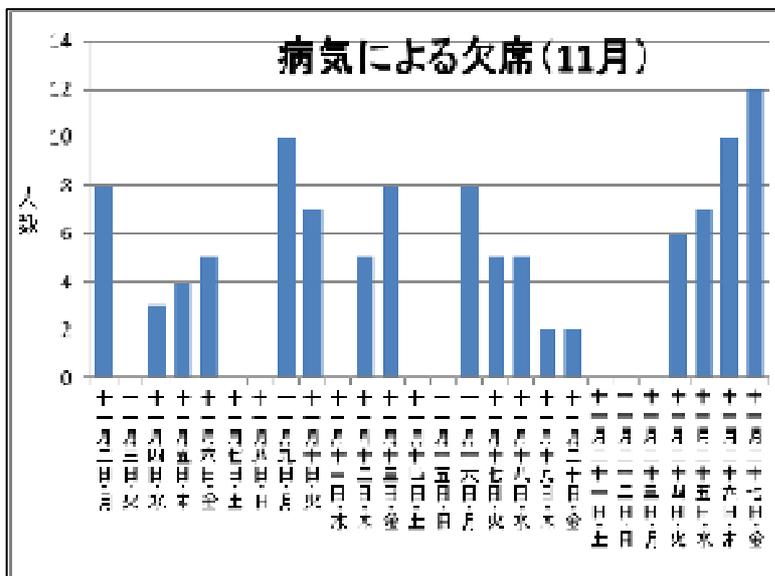
◆11月の欠席の様子

グラフは11月の病気欠席者数です。

11月中旬から溶連菌感染症、発熱(37℃台～38℃台)、咳、鼻水、のどの痛み等の風邪症状での欠席がありました。体調がよくない時は、早めに病院での受診をお勧めします。

さて、雨やみぞれ混じりの日もあり、寒さが増してきました。子供たちは、寒空のもと、雨の中登下校しています。中には、防寒具を着ないで寒そうに歩いている児童も見られます。もしかしたら、雨に濡れて学校から帰ってきていることもあるかと思えます。

寒い時は防寒具を着る、帰宅後、雨に濡れた衣服は着替える等、体調を整える生活の仕方を身に付けられるようにしていきましょう。



下着を着よう



☆温かく過ごすための工夫～下着を着ていますか？～

下着には、寒い時皮膚の温度を上げ、温かく保つ役割があります。

最近の下着は、薄くても保温効果が高く、熱を発して温くなる素材もあります。下着は汗や汚れを吸い取る役目もありますので、毎日洗濯した物と取り替えましょう。

◆目のアイアストレッチ体操

本校は、裸眼視力 1.0 未満の児童が増加傾向にあり、昨年度の学校保健委員会では、学校眼科医の米脇先生から、望遠訓練は視力低下を予防する方法の一つであることを教えていただきました。

そこで、11月25日(水)～12月1日(火)の朝8時30分から、全校で目の望遠訓練「アイアストレッチ体操」に取り組みました。この取組は、児童保健委員会「全校が元気に保健隊」で企画しました。保健隊では、目のアイアストレッチ体操のやり方を絵に描いてビデオで放送したり、教室に出向いて、目のアイアストレッチ体操のポイントを教えたりしました。放送に合わせて望遠訓練を体験してもらうことで、目を大切にしようとする意識付けを図りました。



◆インフルエンザ・感染性胃腸炎に気を付けましょう

★こんなときは学校へ連絡してください★

- インフルエンザの診断を受けた時（出席停止になります）
- ノロウイルスによる感染性胃腸炎の診断を受けた時（集団発生の恐れもあるため）

登校については、医師の指示に従って登校してください。

～体調が悪い時は、登校前に体温を測り、早めに病院を受診し、無理せず休みましょう～

冬の感染症は、あっという間に流行が広がることも多く、普段からの予防が欠かせません。

①～⑥に当てはまる予防法を考えて、チェックしてみてください。



ハンカチを持っていないお子さんも見られます。感染症、食中毒の予防のために、洗濯したハンカチを毎日持たせてください。

1 感染予防の基本は①で手を洗うこと！（学校・家庭で）

○流水でしっかり洗い流す。

2 外から帰ったら②も忘れずに！

3 咳やくしゃみが出る人は③をしよう！

○咳やくしゃみの中に飛び散ったインフルエンザウイルスをまき散らすのを防ぐのが咳エチケット！

○マスクがすぐ使えるように、ランドセルの中に使い捨てマスクを入れておきましょう。

4 流行前にインフルエンザワクチン接種をしておく。

5 日頃から『十分な④と⑤』『適度な⑥』で体の抵抗力・免疫力を高めることも非常に大切です。

（答え①石けん ②うがい ③マスク ④睡眠 ⑤栄養 ⑥運動）

★インフルエンザが疑われるような症状★

- ・ 38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身症状が突然現れる。
- ・ 鼻水もしくは鼻づまり、のどの痛み、咳などの症状も見られる。

★感染性胃腸炎の主な症状★

- ・ 感染してから 24～48 時間で吐き気や嘔吐、下痢、腹痛、軽度の発熱等の症状が出る。感染しても軽い風邪症状ですむ人もいます。
- ・ 症状が消えた後も 1 週間から 10 日程は便にウイルスが排出されるので注意する。

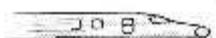
★ノロウイルスによる感染性胃腸炎の予防法と対策

- ・ 嘔吐物や下痢便を処理するときは、使い捨てマスク、手袋を着用し、処理後も十分手を洗う。処理した場所は、希釈した塩素系漂白剤で拭いたり、熱湯消毒をしたりする。アルコール消毒は効きません。
- ・ 家族に感染者が出た場合は、タオルを共用しない、部屋を別にするなど、感染が拡大しないように注意する。

かぜひきさんのエチケット



そこで、クイズです
くしゃみのスピードは、次の3つのうちのどれくらいでしょうか？

- ①歩くのはやさ 
- ②自動車のはやさ 
- ③新幹線のはやさ 

こたえ：③ これはビックリ!!

