

ウオッチ

竜王小学校
ほけんしつ
R5.12.4

みつめてみよう じぶんの こころ と からだ

毎日寒い日が続いていますが、元気に学校に通えていますか？

冬は空気が乾燥しウイルスが元気になること、気温が下がり私たちの体の免疫力(ウイルスや細菌と戦う力)が弱くなることでかぜが流行ります。代表的なものは「インフルエンザ」です。じつは、竜王小学校でも10月からじわじわとインフルエンザが増えています。冬を健康に過ごすために、手洗いうがいなどの基本的な感染症対策をしっかりとしましょう。

12月になり2023年も残すところあと1ヶ月となりました。1年の締めくくりがよいものとなるように、毎日元気に楽しくすごしましょう！

みんなで守ろう！咳エチケット

ヒトが咳やくしゃみをするとき、たくさんのしぶきがとんでいきます。そのきよりなんと2メートル以上！しぶきのなかには、かぜのウイルスがはいていて、それをまわりのひとが吸いこむと、かぜがうつってしまいます。まわりのひとを守るためにも、かぜをひいているときは咳エチケットをまもりましょう。

せきやくしゃみ、鼻水がでるときは
マスクをしましょう。

鼻をかんだティッシュは
すぐゴミ箱へする！

しぶきが飛ばないように、手でおさえてしまうと、
手にウイルスがついてしまいます！手でおさえて
しまったときは、必ず手洗いをしましょう。

マスクがないときは・・・
うででおさえたり、ハンカチを
口にあてて、しぶきが飛ばない
ようにしましょう。

寒いけれど続けてほしいこと

寒くなってくると、手洗いや換気が「つらいなあ」って思うことがありますよね。水で手を洗うときに、ついサッと簡単にすませたくなったり、冷たい風が入ってくるので、窓を開けて空気の入れかえをするのがイヤになったりすることとおもいます。でも、なぜこれらをするかを考えてみてください。手洗いや換気は感染症予防のためにずっとみなさんががんばってきたことです。これからの寒い季節も心がけてください。



ノロウイルスに要注意！

感染すると激しい下痢と嘔吐、腹痛、発熱の症状がでます。症状は1日から2日くらいつづきます。1年中発生していますが、とくに冬(11月～1月)に流行します。

ウイルスがついた手や指で口元を触ったり、ウイルスがついた食べ物を食べたりしたときにうつります。ノロウイルスや胃腸炎にかかったときは、嘔吐や下痢によって水分が身体の外に出てしまうので脱水が心配されます。少量ずつ水分補給をしましょう。

嘔吐や下痢がひどい場合は病院を受診してください。

〈感染予防のポイント〉

トイレの後や調理・食事の前には石けんと流水で丁寧に手をあらいましょう。

〈消毒について〉

便や嘔吐物を処理するときは、使い捨ての手袋・マスク・エプロン等を着用し、市販の塩素系漂白剤を薄めて消毒します。

洋服や布団についてしまった場合は、目にみえる嘔吐物を取り除いた後、85℃以上の熱湯もしくはアイロンで1分以上熱して消毒してから洗濯をしましょう。

処理後はかならず手洗いうがいをしましょう。



おうちのかたへ

受診は今年のうちに・・・

健康診断の結果から、受診のおすすめカードを渡しています。年内を目処に受診をおすすめします。受診されましたら、受診のおすすめカードを学校までご提出ください。また、その旨を担当までお伝えください。年末は医療機関が休診してしまいますので、はやめの受診をお願いいたします。

ご不明なこと、ご不安なことがあれば、いつでも保健室までご連絡ください♪