

# ほけんだより

2021.6.14(月)  
 敷島南小学校  
 保健室

おうちの人と読んでね

## なか は け ちゅうい お腹がいたい・吐き気・げりに注意！

敷島南小学校では、5月末頃からウイルスによる感染性胃腸炎が流行しました。原因となるウイルスは「サポウイルス」でした。ノロウイルス同様に、お腹の中で増殖します。また、一度感染すると元気になっても約一ヶ月間は体内に保菌され、嘔吐物や便から感染します。治っても、数週間は「なんとなくお腹がいたい」ことや、「下痢便」が続くかもしれません。慎重に経過を観察し、ご家庭でも念入りな健康観察をお願いします。



### 《感染性胃腸炎の特徴》

- お腹がいつまでもキリキリと痛む
- 食欲がない ・ 顔色が悪い
- とにかく「吐く」
- 下痢をしている
- 発熱はしないこともある

ここで注意！！

熱も下痢もなく、ガマンできる程度のお腹の痛みからはじまります。この後吐くことがあるので十分注意して観察してください。

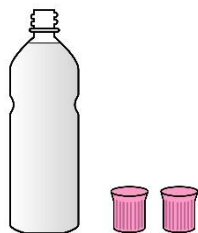
学校では、放課後に全職員で教室・廊下・トイレ・水道などを塩素系の消毒薬で消毒作業を行いました。症状のある児童は保健室で様子を見て、改善が見られない場合は熱がなくてもお迎えをお願いしています。お忙しい中、恐縮ですがご協力ください。

また、自宅で子どもが吐くことがあれば、家族に感染する可能性が高いです。感染を広げないために以下のように消毒をし、早急に病院へ行って受診してください。また、様子を学校までお知らせください。

#### ★便、嘔吐物が付着したものを消毒する時

500ml のペットボトルに  
 キャップ 2 杯の塩素系漂白剤を入れ、  
 水をいれて 500ml にする

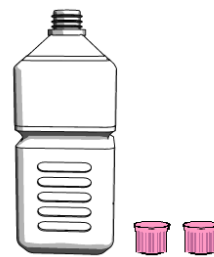
↓  
 新聞紙などをかけ  
 10 分程度置いたら  
 2 重にした袋に入れて  
 全て可燃ゴミに捨てる



#### ★ドアノブなど手が触れるものを消毒する時

200ml のペットボトルに  
 キャップ 2 杯の塩素系漂白剤を入れ、  
 水をいれて 200ml にする

↓  
 新聞紙などをかけ  
 10 分程度置いたら  
 2 重にした袋に入れて  
 全て可燃ゴミに捨てる



※注意※  
 全て手袋をして行ってください。  
 腐食の恐れがあるので、10分後は全てペーパータオル等で拭き取り、処分してください。  
 衣類など脱色する物は85℃以上で1分以上加熱します。

症状がある場合、土日はゆっくり休むようお願いいたします

# せっ だいじ 石けんが一番大事?!



6月10日(木)の体重測定(たいじゅうそくてい)の時間(じかん)に、6年生(ねんせい)に「食パン(しょくぱん)を使った手洗い実験(つかてあらいじっけん)の話(はなし)をしました。とても簡単(かんたん)な実験(じっけん)ですが、意外(いがい)な結果(けっか)にみんなびっくり…!!



せっけんであらった手でさわったパンは、カビが生えずにとってもきれい!

みずであらう水洗いだけでは、ウイルスは落ちません。汚れた手でさわったのと同じくらい、カビが生えてしまっているね。

かんせんせい い ちょうえん  
**感染性胃腸炎はもちろんのこと、**  
 かんせんしょう きほんてき たいさく  
**感染症の基本的な対策は「ていねいで**  
 ただ てあらい  
**正しい手洗い」をすることです。**  
 ていがくねん  
**低学年のみなさんとも、右の手洗いの**  
**6つのポーズの練習をしました。**  
 うた  
**歌いながら、楽しく手あらいをしましょう♪**

これで君も…てあらい・うがいマスター!

うがい ぶくぶくうがい→がらがらうがいの順番で!

①ぶくぶくうがい 口の奥まで「ぶくぶく(ペー)」を3回します。口の奥のバイキンさようなら!

②がらがらうがい のどのおくまで「がらがら(ペー)」を3回します。のどのおくのバイキンさようなら!

てあらい てあらいで大切なことは、石けんを使うこと!

①おねがいのポーズ てのひら

②かめのポーズ てのこぶ

③おやまのポーズ 指の間

④おおかみのポーズ つめの間

⑤バイクのポーズ 親指のまわり

⑥つかまえたのポーズ てくび

きちんと洗えているかな? **手洗い**

※①・②・③・④・⑤は両手を忘れずに洗いましょう。  
 ※洗った後、手をふかずにぬれたままにしているとバイ菌やウイルスがつきやすくなるほか、手あらいの原因にもなるので注意!

① 手と指を軽く水で流す

② 石けんを手のひらにとり、よく泡立てる

③ 手の甲をもう一方の手で洗う

④ 両手の指を組んで指の間を洗う

⑤ 親指をもう一方の手でねじるように洗う

⑥ 指先をもう一方の手のひらに立てて洗う

⑦ 手首をもう一方の手でねじるように洗う

⑧ 流水で全体をよくすすぐ

⑨ きれいなタオルやハンカチなどで水気をふき取る

**必ず洗おう!**

- ❗ 外から帰ってきたとき
- ❗ 食事の前
- ❗ トイレに行った後