

ほけんだより 12月

平成30年 12月1日
杉並区立杉並第四小学校
校長 高橋 浩平
養護教諭 橋 詰 菜々

朝晩もだいぶ冷え込むようになり、空気も乾燥してきました。最近の杉四小では、急に発熱のお休みが増えてしまい、中にはインフルエンザA型にかかる児童も出始めました。学校では、集団感染を予防できるよう努力しているところです。

また、杉並区内の小学校1校と中学校1校で、インフルエンザによる学級閉鎖の報告が上がっています。

ご家庭でも、お子さんに体調不良があった時には、無理をさせず、様子を見てから登校させるなど、悪化防止・感染拡大防止にご配慮くださいますよう、よろしくお願い致します。



マスクにはどんな効果があるの？

うつさない
くしゃみやせきをして、ウイルスを含んだ「ひまつ」がマスクに引っかかるから、周りにウイルスが飛び散るのを防げるよ。

うるおす
マスクの中の空気が温まって乾燥を防ぐので、のどの奥のせん毛が活発になってウイルスを体内から追い出すよ。

プラス1
「マスクをすればカゼやインフルエンザにはならない」というのは間違い。ウイルスは直径約0.1マイクロメートル（10,000分の1ミリ）。普通のマスクの網目より小さいので、マスクだけでは完全に感染を防げない。予防には、マスク+「手洗い」も忘れずにね。



インフルエンザの予防接種はお済みですか？



ワクチンが不足しているという報道もありますが、できるものなら受けておきたい予防接種です。A型2種とB型2種の4つのインフルエンザを予防できます。もし、かかってしまったとしても、重症化を防ぎます。

歯科保健指導を行いました！



1年「歯の王様をみがこう」→



↑2年「虫歯になる理由を考えよう」



4年「虫歯のしやすい所をみがこう」→

←3年「歯の種類と働きを知ろう」
ハリボーグミを使用

6年「歯肉炎を予防しよう
～歯肉炎と歯周病の違い～」→

←5年「日本の歯科事情
～自分の口腔内の様子
を知ろう～」



ノロウイルス感染症 家庭での注意点

家族全員こまめに手洗い

手洗いは、ノロウイルス感染を予防するためには、もっとも重要な方法です。外出先から家に帰ったときや食事の前には、家族全員が、石けんを使ってしっかりと手洗いをこなえるようにしましょう。

調理や配膳の際も清潔に

調理や配膳の際は、事前に石けん（液体石けんが推奨されます）を使って十分に手洗いをしてから行なってください。

特に、調理をする人は、吐き気があったり下痢をしている場合は、必ず行ないましょう。

貝類を食べる際には特に注意を！

貝類は、内臓も一緒に生食すると、ノロウイルス感染の原因となることがあります。高齢者や乳幼児は避けるほうが無難です。火を通す際には十分な加熱を心がけ、まな板や包丁は、使用後すぐに熱湯消毒しましょう。

汚れた衣服もしっかり消毒

おう吐物や下痢便で汚れた衣類は、マスクと手袋をして、バケツやたらいなどで水洗いし、さらに塩素系消毒剤（200ppm以上）で消毒しましょう。※先に洗濯機で洗うと、洗濯機がウイルスに汚染されるので要注意！



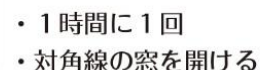
保温・加湿で弱らせる

- 温度20~25℃
- 湿度50~60%

インフルエンザウィ
ルスが苦手なのは高
温多湿。湿度が50%
以上だと、感染力は
弱くなり、寿命も短
くなります。

換気で追い出す

インフルエンザはくしゃみやせきで飛び散ったウイルスを吸い込んで感染します。暖房で乾燥した部屋にはウイルスが漂っているので換気で追い出しましょう。



手洗いでシャットアウト

- ・外から帰ったら
- ・食事の前に

ウイルスのついたものを触った手で、目や鼻、口などを触ると、ウイルスがからだの中に入ってしまいます。そうなる前に、手洗いで流しましょう。

マスクで“ガード”

インフルエンザの感染で一番多いのは、くしゃみやせきで飛び散ったウイルスを吸い込むことです。感染している人は、マスクをするのがエチケットです。

★に、すき間を作らない

線毛で追い出す

- ・乾燥すると動きが悪くなるので部屋の湿度を保ちましょう
- ・マスクものど（線毛）の乾燥を防ぎます

のどから肺までの通り道には、線毛が並んでいます。口や鼻から入って来たウイルスを、運動会の玉送りのような動きで外へ外へと運びます。

免疫力でやっつける

栄養バランスよく食べる

からだに入ったウイルスは、細胞を乗取ってどんどん増えます。そうするとさまざまな免疫細胞が協力して、ウイルスを攻撃し、追い出してくれます。

嫌い？

- | | | | | | |
|---------------|----|-----|---------------|----|-----|
| ① 乾燥した部屋 | スキ | キライ | ⑥ マスク | スキ | キライ |
| ② 口を開けて寝ている人 | スキ | キライ | ⑦ インフルエンザワクチン | スキ | キライ |
| ③ 教室の換気 | スキ | キライ | ⑧ 人が集まるところ | スキ | キライ |
| ④ うがい・手洗い | スキ | キライ | ⑨ ストレスの多い人 | スキ | キライ |
| ⑤ 鼻や口をやたらと触る人 | スキ | キライ | ⑩ 早寝早起き | スキ | キライ |