

## ★12月の保健目標 冬を健康に過ごそう

寒くなってきましたが、子どもたちは休み時間によく外遊びをしています。運動後に暑くなったり、換気で寒い時があったりするため、衣服の調節ができる服装で登校させてください。また、登校時等ポケットに手を入れて歩くのは危険なため、手袋などの寒さ対策を勧めます。



杉並区内ではインフルエンザによる学級閉鎖が続いています。本校でも、発熱や嘔吐、インフルエンザの児童が出ており、感染性胃腸炎や溶連菌感染症、ヘルパンギーナと診断された児童もいます。引き続き、ご家庭での健康観察や発熱時の受診をお願いします。

### 冬は感染性胃腸炎に注意

#### 1 病原体・症状・登校について

- ノロウイルス等による感染症で、感染力が強く広がりやすい。嘔吐や下痢等の症状があり、2~3日で回復することが多い。脱水に注意する。
- 症状が一日中治まっており、通常の食事がとれるようになってからが登校の目安です。登校には、医師の「登校許可意見書」が必要です。

#### 2 予防

- 治った後も便からウイルスがしばらく出ます。予防にはトイレ後や食事前・調理前の手洗いが重要です。
- カキやシジミなどの二枚貝には、ノロウイルス等が蓄積しやすく、生や不十分な加熱処理で食べることで感染します。中心部まで十分加熱調理をしてください。

#### 3 嘔吐や下痢後の消毒のすすめ

- 次亜塩素酸ナトリウムで消毒
- ①十分換気をする。
- ②使い捨て手袋やマスク、使い捨てエプロンをつける。
- ③500mlのペットボトルを用意し、500mlの水にキャップ2杯の塩素系漂白剤を希釈して消毒液を作る。消毒液で衣服が脱色するので注意。
- ④嘔吐物を取り除いた後、嘔吐の飛沫がかかったと思われる半径2m程度や、嘔吐や下痢後に触れた場所などを消毒液で拭き取る。
- ⑤消毒後、金属部分は腐食するため、水拭きする。

# 空気も 気持ちも 換気でリフレッシュ!

換気をしないと...

二酸化炭素が増える



人は1日に480ℓもの二酸化炭素を出します。空気中に二酸化炭素が増えると酸素が不足し、頭痛や吐き気の原因にもなります。

カビやダニが発生しやすくなる



窓を閉めきっていると結露がしやすいです。結露ができると、カビやダニが発生しやすくなり、アレルギーなどの原因になります。

ウイルスや細菌がただよう



室内にウイルスや細菌がとどまって、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。

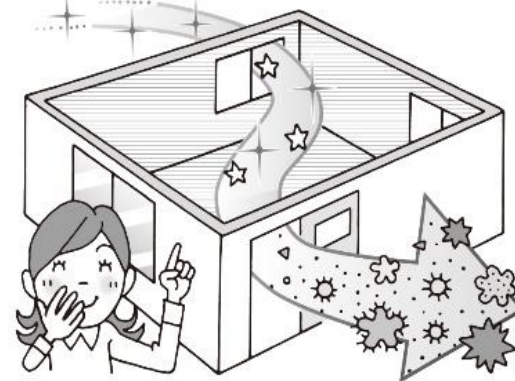
においがこもる



汗やお弁当などのにおいがこもって、嫌なにおいになります。

### 換気のやり方

空気の「入口」と「出口」ができるように2カ所以上の窓を開けましょう。また、部屋の対角線の窓を開けると空気の通り道ができて効果的です。



**新** 鮮な空気にはリフレッシュ効果があり、脳の働きが活性化します。そのため、気分がすっきりしたり、集中力が高くなったりします。休み時間ごとに15分ほど適度に換気をして、健康的に過ごしましょう。

