

ほけんだより 1月号



茂木小学校
保健室
2020.1
NO.11

1月の保健目標

外で元気に遊ぼう

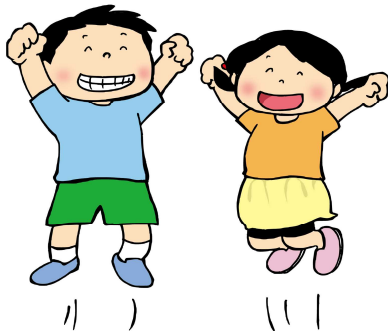
♪ほけんだよりは、家の人と一緒に読みましょう。

3学期がスタートして1週間が経ちました。例年、インフルエンザや胃腸炎などの感染症が本格的に流行する時季ですが、茂木小学校では今のところ流行はしていません。一人ひとりが手洗いやうがい、マスク着用などの予防がしっかりできているからだと思います。しかし、油断せず、外遊びなどの運動で体の免疫力をアップさせ、さらに感染症に負けない体をつくりましょう。

3学期の身体計測結果(学年・男女別平均値)

身長	男子			女子		
	4月	1月	伸び	4月	1月	伸び
1年	118.0	121.1	3.1	117.8	119.1	1.3
2年	123.9	128.7	4.8	122.2	128.3	6.1
3年	128.1	134.0	5.9	128.0	133.1	5.1
4年	134.0	137.2	3.2	134.4	138.9	4.5
5年	140.1	145.1	5.0	140.3	146.9	6.6
6年	143.5	152.0	8.5	146.4	149.5	3.1

今年度、3回目の身体計測を行いました。これらの結果は、あくまでも平均値であり、成長には個人差があります。目安としてご覧ください。



体重	男子			女子		
	4月	1月	増	4月	1月	増
1年	22.2	23.8	1.6	20.7	22.0	1.3
2年	25.0	28.2	3.2	23.7	29.8	6.1
3年	27.7	31.5	3.8	27.9	29.6	1.7
4年	31.6	33.8	2.2	32.4	35.0	2.6
5年	38.1	39.2	1.1	36.1	40.8	4.7
6年	39.1	47.0	7.9	38.3	43.7	5.4

成長(発育)曲線について

先日、身体計測の結果とともに「成長曲線」の記録をお配りしました。

成長曲線は、成長期における身長や体重がどのように増加していくのか、個々の身長・体重の伸び方や増え方をグラフで表したものです。この成長曲線基準図には3、10、25、50、75、90、97の数字がついた基準線があります。この数字はパーセンタイル(百分位)といいます。分かりやすく説明すると、3パーセンタイルの線は100人中前から3番目、50パーセンタイルは前から50番目に当たる子どもの身長や体重の増え方を示しているのです。3から97パーセンタイルの間を正常範囲としています。しかし、3から97の範囲からはずれたからといって病的という訳ではなく、身長、あるいは体重の成長曲線が、これらの基準線に沿っていれば適正であり、これらが基準線をまたいで上向き、あるいは下向きになった場合に病的原因があると考えます。

(日本学校保健会 HP より引用)

*ご不明な点がございましたら保健室までお問合せください。



ノロウイルスに注意しましょう！！

～冬場はノロウイルスによる食中毒や感染性胃腸炎が多く発生します～

◎ノロウイルスによる感染性胃腸炎とは？

【主な症状】おう吐・下痢・腹痛・発熱(1～2日程度続くこともある)

【潜伏期間】通常24～48時間

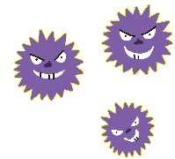
【感染経路】◎食品からの感染

- ・生カキ等の二枚貝の生食や加熱不足の貝料理
- ・ノロウイルスに汚染された食品、飲料水
- ・感染した調理従事者の手指や器具類を介して二次汚染された食品等

◎人からの感染

- ・おう吐物、便等を介した人から人への感染等

【治療】 抗ウイルス薬はなく、対処療法



ノロウイルスの特徴

- *少量で人に感染する(感染力が強い)
- *人の腸内でのみ増殖し、食品や環境中では増殖しない



おう吐や下痢等の症状がある場合は、早めに病院を受診しましょう!!

◎予防するには？

★調理前、食事前、トイレの後には石けんを使って手指をしっかりと洗う。

- ・ノロウイルスには、消毒用のアルコールはあまり効果がありません。そのため、手指についたノロウイルスを石けん、流水で洗い流すことが必要です。



★調理器具を介しての汚染もあるので、器具等の洗浄消毒を徹底する。

- ・ノロウイルスに感染した人が触れたところ(ドアノブなど)の消毒も重要です。

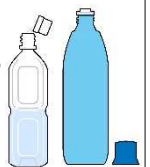
★カキなどの二枚貝の生食は避け、中心部分まで十分に加熱する。

- ・85～90℃で90秒以上は加熱する。



★おう吐物等で汚れた場所や掃除に使った道具は塩素系消毒薬で消毒する。

- ・家庭にある塩素系漂白剤がおすすめです。



消毒のうすめ液の作り方 ◆塩素系消毒液(塩素濃度5%)の薄め方(水で薄めて使います。)

対象物	希釈倍数(濃度)	うすめ液1ℓをつくる場合の目安
食器・ドアノブなどの消毒や拭き取り	250倍 (200ppm)	4mℓ
		(500mℓ ペットボトルのキャップ1杯弱)
おう吐物などの廃棄	50倍 (1000ppm)	20mℓ
		(500mℓ ペットボトルのキャップ4杯)

※おう吐が続くときは、脱水症状を起こしやすいので、こまめに水分補給をしましょう。

※二次感染を防ぐため、おう吐処理の際はマスクを着用し、使い捨てのゴム手袋を二枚重ねて使しましょう。