



東小 12月保健だより

校内のホームページのQRコード
です。ご活用ください。



もうすぐ冬休み！！

12月に入り、東小では、かぜによる欠席が増えてきました。これから、冬本番となり、寒さはもちろん、空気も乾燥してきます。そうすると、感染症も増えてきます。冬休みを楽しく過ごせるように、今のうちから、手洗いうがい等の予防はもちろん、疲れがたまっているときは、早めに寝る、お風呂で体をよく温めること等、免疫力を高めるようにしましょう。

楽しむためには健康が一番です(^v^)/

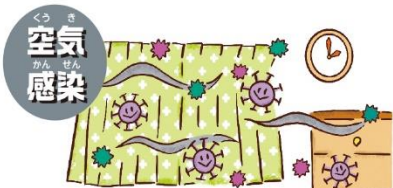
もうすぐ冬休み
思いっきり
がんばる
のための
合言葉

- ふ** くそうであたたかく
薄着はNG。上手に重ね着をしましょう。
- ゆ** っくりお風呂に入ろう
シャワーだけで済ませず湯船にゆっくりつかりましょう。
- に** っちゅうは外で運動しよう
寒いとつい家に引きこもってしまいがち。適度に体を動かしましょう。
- ま** ずは早起きから
生活リズムを保つコツは早起き。学校がある日と同じ時間に起きましょう。
- け** んこう的な食生活を
食べすぎに注意して、腹八分目を心がけましょう。
- な** んでもかんでも投稿しない
SNSは使い方を間違えると思わぬトラブルに。
- い** つも手洗い忘れずに
手洗いは感染症予防の基本です。清潔なハンカチもポケットに。



ウイルスはどこから来るの？

風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。



空気感染
窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。



接触感染
ドアノブなどたくさんの人が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。



飛沫感染
感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。

ウイルスを寄せ付けないためには、換気と手洗い・うがいが大切。こまめに行って、ウイルスを追い払いましょう。

ハテツ検査実施中。ハンカチしっかり持っていますか？

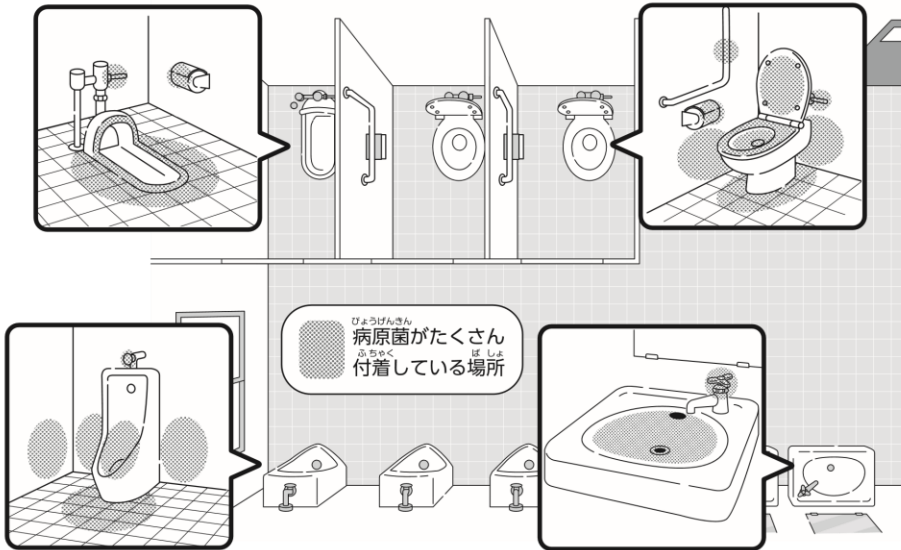
<お知らせ>

栃木県でインフルエンザ流行シーズンに入りました。インフルエンザと診断された時は、出席停止扱いとなります。熱が出た日を0日とし、次の日から1日目とカウントしていきますのでご注意ください。また、出席停止となるので解除願いが必要になります。ホームページでダウンロードするか、用紙を学校に取りに来ていただきますようお願いいたします。

感染症予防のために トイレの後は手洗いを

トイレには細菌・ウイルスがたくさん！

多くの人が使うトイレには、風邪の原因となるウイルスのほか、胃腸炎を引き起こす細菌・ウイルス、さらには新型コロナウイルスなど、さまざまな病原菌が潜んでいます。



共通点は…

多くの人の手が触れるところ

水を流す時に飛び散るところ

これらの場所に触れずにトイレを使用するのは難しいもの。つまり、トイレを使用するとほぼ必ず手に細菌やウイルスがついてしまいます！

トイレットペーパーの繊維の穴を通り抜けた細菌やウイルスが手につくことも…

トイレで感染しやすい細菌・ウイルス

細菌やウイルスがついた手で食べ物を食べたり、口の周りに触れたりすると、これらが体内に入り込み、感染症を引き起こす危険があります。

大腸菌

大腸菌の中でも、腸管出血性大腸菌は激しい腹痛や下痢、血便などを起こすことがあります

ノロウイルス

冬に流行しやすく、嘔吐、下痢、腹痛、軽い発熱などが見られます

ほかにも…

風邪の原因ウイルス、新型コロナウイルスなどさまざまな病原菌が存在します。

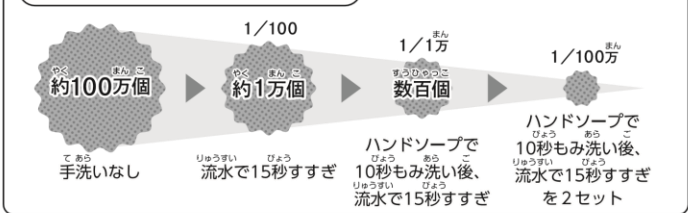
予防の基本は手洗い！

① 石けん&時間

石けんを付けて手洗いをすることで、手にいた細菌・ウイルスを大きく減らすことができます。



手洗いによるウイルス減少のイメージ図



「新型コロナウイルス感染症の予防」厚生労働省HP. 2020

② 洗う場所

指先から手首まで、部位ごとに意識して洗いましょう。洗い残しやすい場所は特に注意して。

洗い残しやすい部分



<おうちの方へ>

家庭での朝の健康観察時に、体調が「いつもと違う」という場合は、早めの医療機関受診をお願いします。また、保健室で1時間休養しても体調が優れない時は、熱がなくても早退の連絡をいれることもありますので、よろしくお願いします。

