

# ほけんだより 12月

朝日町保小中一貫教育校  
朝日町立さみさと小学校  
R 6. 12. 11

寒さの厳しい日が続き、いよいよ本格的な冬の到来です。朝の冷え込みが厳しいと布団からなかなか出られず、早起きがつらくなっている子供も多いようです。

もうすぐ冬休みです。寒さに負けず、元気に過ごしましょう。

## 12月の保健目標

## 冬を健康に過ごそう

学校保健委員会を開催します！テーマは…

## 心の成長について考えよう

【講師】本校スクールカウンセラー 大坂正也先生

【日時】1月28日(火) 13:20~14:05

【会場】本校体育館

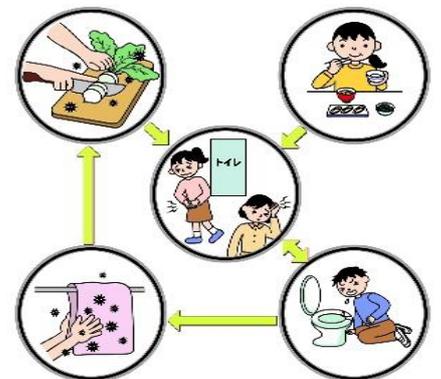
【参加者】4・5・6年生児童、教職員、学校三師、PTA役員、保護者希望者

スクールカウンセラー 大坂先生の話の聞くことができる貴重な機会です。保護者のみなさん、ご参加ください。

## 感染性胃腸炎に要注意！

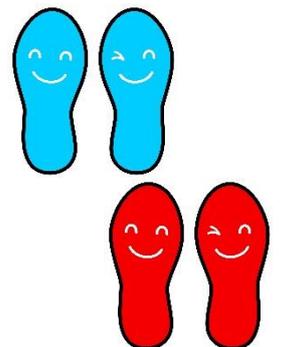
冬の感染症や感染性胃腸炎が流行する時季になりました。冬に流行する感染性胃腸炎のほとんどがノロウイルス性の胃腸炎です。

ノロウイルスは非常に感染力が強く、感染した人の吐物や糞便から空気感染・接触感染し、人から人へ感染することが多いです。



## 学校のトイレの衛生に気を付けています

学校では、感染症防止のためにもトイレを衛生的に、みんなが気持ちよく使うことができるようにスリッパを並べるよう声をかけています。児童保健委員会で足形を作成して、トイレの床に貼りました。すると、スリッパがきれいに並んでいることが増えました。継続して、衛生的にトイレを使ってほしいと思います。



# 予防警報!! インフルエンザ

新川地区でもインフルエンザ流行期に入り、本格的な流行が見られています。インフルエンザの特徴をよく知り、対応することができるよう準備しておきましょう。

## 症状

**突然発症**する。せき・鼻水といったかぜ症状を伴うこともある。感染してから発症するまで（潜伏期間）は**24～48時間**。

## かぜとインフルエンザの主な症状のちがい

<p>せき</p> 	<p>くしゃみ</p> 	<p>さむけ</p> 	<p>だるさ</p> 
<p>かぜ</p>		<p>インフルエンザ</p>	
<p>鼻水</p> 	<p>のどの痛み</p> 	<p>高い熱</p> 	<p>全身の痛み</p> 

非常に感染力が強く、一気に広がる！

## 主な感染経路

### 飛沫感染

感染者のつば等の飛沫を吸い込んで感染する。



### 接触感染

ウイルスが付いたところを触り、口等から体内に入って感染する。



## 予防方法

- ・なるべく人混みを避ける。
- ・部屋を加湿する。
- ・ときどき空気の入れ換えをする。
- ・栄養や睡眠を十分とり、体の抵抗力を高める。
- ・こまめに手洗いや消毒をする。
- ・マスクを正しく着用する。

突然の流行に備えて、**予備のマスク 2～3枚**をランドセルの中に入れて、すぐに使えるよう準備することをお勧めします。感染症予防には不織布マスクを推奨します。

## 発症したら

- ・発熱直後はウイルスが増殖しきっていないので、判定が出ない場合がある。**12時間経過すると正しい判定が出やすい。薬は発熱後 48 時間以内に飲めば効きやすい。**
- ・医師の診断を受けたら出席停止となる。解熱後も他の人に感染させるおそれがあるため、感染を広げないために出席停止期間（**発症後 5 日かつ解熱後 2 日を経過している**）を守る。
- ・出席停止期間が明けたら、**治ゆ報告書**（保護者記入）を持って登校する。

