

# げんきいっぱい

平成27年度 No.9

いよいよ冬休み！！冬休みには、クリスマスやお正月等、楽しい行事がたくさんあります。夜遅くまで起きていたり、食べ過ぎたりして、生活リズムが乱れると体調をくずしやすくなります。楽しい冬休みを過ごすためにも規則正しい生活を心がけましょう。

## 冬の感染症予防の3大ポイント！！

インフルエンザや感染性胃腸炎等、冬にはたくさんの感染症が流行します。感染症を予防するための方法には、私たち一人ひとりが実行できる内容が多いです。本当に恐ろしいのは「面倒くさい」「自分は大丈夫」といった気持ちのゆるみなのかもしれませんね。

### 第1：感染経路の遮断

冬の感染症のほとんどは、「手洗い」と「うがい」で予防することができますが、まずは「感染しない」よう気をつけることが大切です。

### ～手洗い・マスクについて～

#### ★手洗いのポイント

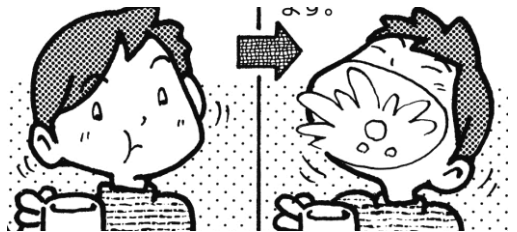
- ①「トイレに行った後（うんちをした後は特にていねいに手洗いをしましょう!）」  
「食事の前」「外から帰った後」にはていねいに手を洗う。
- ②石けんやハンドソープをよく泡立てながら、手のひらをこすり合わせる。
- ③両手の甲、指の間、親指、指先、手首を15秒以上かけてよく洗う。
- ④流水ですすぎ、清潔なタオルで十分にふく。



※ インフルエンザには、アルコール消毒液を使って手・指を消毒するのも効果的です。

#### ★うがい：

まずは「ブクブクうがい」で口の中をすすぎ、そのあと、新しい水で「ガラガラうがい」をくり返してのどを洗います。



#### ★咳エチケット

- ① 咳・くしゃみをする時は、まわりの人から顔をそむけ、ティッシュペーパーで口と鼻をおおいます。使ったティッシュペーパーはゴミ箱（フタ付きがよい）に捨てます。
- ② ティッシュペーパーがない時はハンカチか袖で口と鼻をおおいます。
- ③ 咳・くしゃみが出ている時はマスクをしましょう。マスクは不織布製マスクが適しています。マスクは、のどに湿り気をあたえる効果もあり、感染予防に効果的です。

## 第2：抵抗力を高める

感染症となるウイルスや細菌が身体に入ってきたとしても、体力があれば、感染症にかかりにくくなります。予防接種や『早寝、早起き、バランスのよい食事+朝ごはん』、そして、適度な運動が元気に過ごす秘訣です。

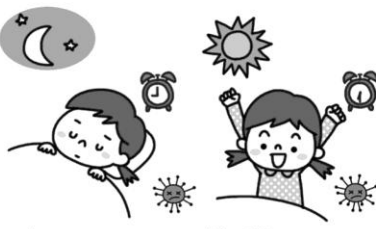
## 第3：感染源の除去

感染症と診断された場合は、周囲の人との接触を避けましょう。学校では、学校感染症と診断された場合、出席停止扱いとなり、感染症の拡大防止を図ります。

# かぜのウイルスがいやがるのはどんなこと？



●すききらいしないで何でも食べる



●夜ふかししないで早ね早おきをする



●ゴロゴロしないで運動をする



●手洗い・うがいをしっかりやる



●こまめに部屋の空気を入れかえる

ウイルスがいやがることをたくさんやって、かぜを予防しよう！



～保護者の皆様へ～

### ① けんこうカード

「けんこうカード」には、子どもたちの成長の様子等を記録しています。確認の上、押印していただき、新学期に提出してください。また、肥満度が20%以上の場合、生活習慣を見直し、家族みんなで気をつけてみてください。成長期には身長も伸びるため、まずは体重を維持することから始めましょう。

### ② はみがきカレンダー

小学部の児童には、冬休み中に『はみがきカレンダー』の宿題があります。特に、夕食後あるいは寝る前の歯みがきは大切です。一日3回、しっかり歯をみがき、色をぬって新学期に提出してください。

### ③ 預かり薬について

保健室でお預かりしている薬等について、一度返却します。使用期限等を確認していただき、3学期終了日までに使用期限の切れるものは、新しいものに交換し、始業式に児童生徒に持たせるようにしてください。