



げんきいっぱい

平成29年度 No.11



新年あけましておめでとうございます。新しい一年が始まり、今日から3学期です！！

みなさん、冬休みはどのように過ごしましたか？

今年も健康管理をしっかりと行い、元気に過ごせるようにしましょう。

【1月の保健行事】

10日(水)	身体測定(小)	11日(木)	身体測定(小)
12日(金)	身体測定(小)	15日(月)	身体測定(中)
16日(火)	身体測定(中)	17日(水)	身体測定(中)
18日(木)	身体測定(高)	19日(金)	身体測定(高)
22日(月)	身体測定(高)		

感染症に要注意！！

インフルエンザや感染性胃腸炎等の感染症が流行する季節になりました。

不規則な生活は、抵抗力を低下させるといわれています。冬休みの生活を振り返り心当

たりのある人は要注意！！「早寝・早起き・朝ご飯」で規則正しい生活に戻しましょう。

感染症予防の基本は手洗い・うがい！！

様々な感染症がある中で、手洗い・うがいを正しく行うことで大抵の感染症は予防することができます。それぞれのポイントを確認し、感染症を予防しましょう。

★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指先、指の間、親指の周り、手のしわ、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。

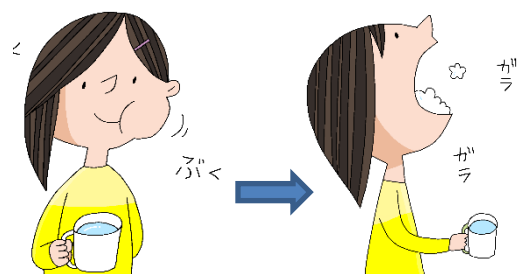
★うがいのポイント

①「ブクブク」と口の中をゆすいで、口の中の

汚れ等を取り除く。

②新しい水で「ガラガラ」と喉の奥の汚れを取

り除く。






①「ブクブクうがい」 ②「ガラガラうがい」

マスクのつけ方・外し方 それで大丈夫!?


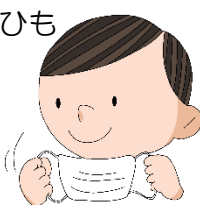
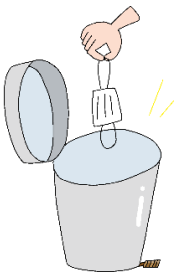
マスクをつけることは、風邪やインフルエンザ等の感染症を予防するため、また周りの人に感染拡大させないためにも重要です。学校での様子をみていると、「正しくないつけ方」をしている人もみかけます。「正しいつけ方・外し方」を確認し実施しましょう。

<つけ方>

<p>①マスクの針金が入った部分を上にして、鼻から顎まで広げる。</p> 	<p>②針金が入っている部分を鼻に当て、隙間が空かないように鼻におし当てる。</p> 	<p>③マスクの両側に付いたゴムひもを、しっかりと耳にかけ位置を調整する。</p> 
--	--	---

※マスクと顔の間に隙間を空けないため、子ども用・女性用等のように、顔のサイズにあったマスクを選ぶことも重要です。

<外し方>

<p>①片方の耳にかかったゴムひもを持ち、中央の部分にさわらないように外す。</p> 	<p>②中央の部分にさわらないように注意しながら、もう片方のゴムひもを外す。</p> 	<p>③ゴムひもを持って、ゴミ箱(ふた付きが望ましい)に捨てる。</p> 
---	---	---

マスクをつけていない時のエチケットも忘れずに!!

くしゃみや咳が出そうな時に、いつもマスクをつけているとは限りません。マスクをつけておらず、くしゃみや咳が出そうな時には、ティッシュ等で口をおさえ、できれば周りの人から離れたり、顔をそむけるようにしましょう。



～保護者の皆様へ～

インフルエンザやノロウイルスによる感染性胃腸炎など感染症の流行に伴い、「学級(学年・学部)閉鎖」が心配される時季となりました。実施にあたっては、出席停止となっている児童生徒の人数、学校医からの情報や近隣地域の流行状況等を踏まえた上で、学校長が判断するため、同じご家庭のきょうだいでも集団によって対応が異なることも考えられます。ご不明な点がございましたら、担任または養護教諭までお問い合わせください。

また、感染拡大防止のためにも、お子さんが感染症と診断された場合には、速やかに学校までご連絡くださいますよう、お願い申し上げます。10月に配付した学校感染症一覧表もご活用ください。