



ほけんだより 1月



さあ、新しい一年の始まりです！

今年（ことし）は酉年（とりとし）。にわとりは、朝（あさ）を告（つ）げて鳴（な）くので、昔（むかし）から多く（おほく）の国（くに）で大事（だいじ）にされてきたそうです。学校（がっこう）で朝（あさ）を告（つ）げるのは、みんなの「おはようございます！」の元気（こえ）な声（こゑ）。2017年（あか）も明（あ）るいあいさつで元気（こえ）よく1日（いちにち）をスタート（スタート）していきましょう♪
今年（ことし）もみなさんの健康（けんこう）を一生懸命（いっしょうけんめい）サポート（サポート）していきます！
どうぞよろしくお願（ねが）いします。

1月の保健目標

「心の健康について考えよう」

毎月の保健目標を意識した生活を送りましょう。



①市販のかぜ薬の正しい使い方は？

かぜを治すのは体の力です！熱、鼻水、せきは、体がウイルスと戦っている証です。

市販薬は、症状がひどくて体力が消耗するときに、その症状をおさえて体の力をサポートするために使しましょう。

水か白湯で飲みましょう。古い薬は飲まない！



冬の健康管理
きちんと
正しい知識を

②低温やけどをしないために

カイロなど50℃程度のものでもやけどをします。皮ふの深いところまで壊すので、痛みが軽くても病院へ行きましょう。予防は、

- 1 肌に直接あてない
- 2 同じ場所に長時間あてない
- 3 寝る時には使用しない



③加湿器の上手な使い方は？

設定は50～60℃にしましょう。

- 1 カビが発生したり、窓ガラスなどに水つきがついたりする原因になるので、かべの近くにおかない
 - 2 出入り口からはなす
 - 3 雑菌をまき散らさない
- ようにまめに掃除をする

6年生がよく掃除してくれています



④夜、せきが止まらないときは加湿器をかけて、部屋が乾燥しないようにしましょう。温かいものを飲んだり、蒸しタオルを鼻や口に当ててのどをうるおすと、楽になることもあります。



⑤かぜのときのお風呂の入り方
ぬるめのお湯でつかれない程度の時間入りましょう。上がった後湯冷めしないよう、手早く体や髪をかわかします。ただ高熱や下痢のときはやめた方がいいでしょう。



水分ほきゅうもわすれずに！

⑥しもやけは早めに治療を

こんな症状はしもやけです。早めの治療をしましょう。

- 手や足が赤くはれる
- 手足の指・手の平、足のうらに赤い発疹
- 靴をはいたり歩くと痛い
- あたたかいとかゆく寒いと痛い
- 手足の指が赤黒く変色

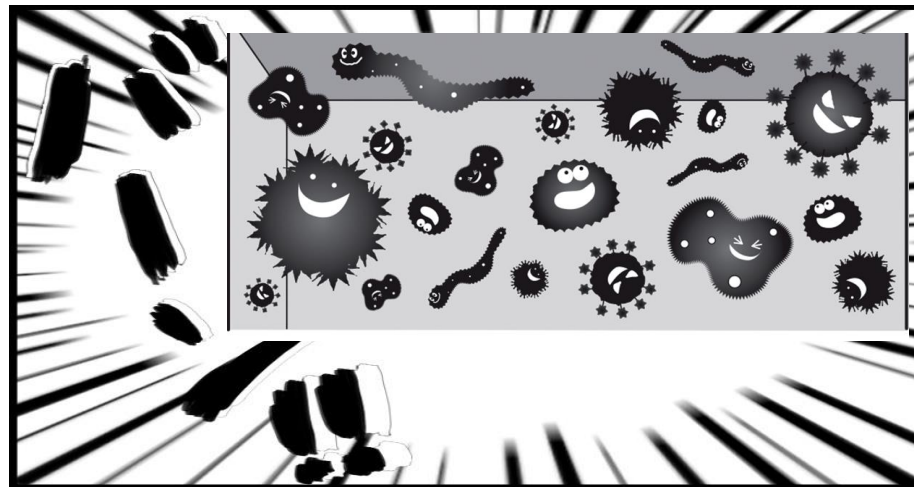


予防は、
①防寒②ぬれたらすぐにかわかす

問題

何種類のウイルスがいるかな？

ちょっとずつ違うから、気を付けて！



実際のかぜのウイルスは200種類以上いるともいわれます。同じウイルスでもいくつもの型があり、さらに年々変化していくので、次々に新しいウイルスに感染してしまいます。くり返しかぜをひくのはこのためです。

あけなつて
あけなつて
あけなつて

～保護者の方へ～

ノロウイルスに注意です。



ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は一年を通して発生していますが、特に冬季に流行します。ノロウイルスは感染力が強いので、学校や家庭といった集団の中で広がりやすくなっています。お子さんの体調管理とともに、嘔吐物の処理や消毒の方法など、いざという時に役立てていただければと思います。

《ノロウイルスによる感染について》

感染経路	症状
<p>〈食品からの感染〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・感染した人が調理などをして汚染された食品を食べて感染 ・ウイルスの蓄積した、加熱不十分な二枚貝などを食べて感染 <p>〈人からの感染〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・患者の糞便や嘔吐物からの二次感染 ・家庭や施設内などの飛沫による感染 	<p>〈潜伏期間〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・感染から発症まで24～48時間 <p>〈主な症状〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、微熱が1～2日続く。症状は2～3日で軽快しますが、ウイルスが排出される期間は約3週間といわれています。



《ノロウイルスの感染を広げないために》



嘔吐物などの処理	食器・環境・リネン類などの消毒
<ul style="list-style-type: none"> ・患者の嘔吐物や糞便にはノロウイルスが含まれます。 <p>〈嘔吐物の処理方法〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・使い捨てのマスクやエプロン、手袋などを着用します。 ・しぶきなどを吸い込まないように、ペーパータオル等で静かに拭き取り、塩素消毒後、水拭きをします。 ・拭き取った嘔吐物や手袋などは、ビニール袋に密閉して廃棄します。その際、できればビニール袋の中で1000ppmの塩素液に浸します。 ・処理後は丁寧に石けんを使い、手を洗います。 	<ul style="list-style-type: none"> ・患者が使用したり、嘔吐物が付いたものは、他のものと分けて洗浄・消毒します。 ・カーテン、衣類、ドアノブなども塩素液で消毒します。 ・直接手で触れる場所は感染の可能性があります。（手すり、ドアノブ、水道の蛇口、トイレなど） ・洗濯するときは、洗剤を入れた水の中で静かにもみ洗いし、十分すすぎます。 ・85℃で1分以上の熱水洗濯や塩素液による消毒が有効です。 ・高温の乾燥機などを使用すると、殺菌効果は高まります。



《ペットボトルを使った消毒液の作り方》



○ノロウイルスの感染力を失わせるには、加熱や消毒（次亜塩素酸ナトリウム）が有効です！！

<p>◆便や嘔吐物が付着した床、衣類、トイレなどの消毒・・・</p> <p>濃度が0.1%(1000ppm)の消毒液</p> <p>・500mlのペットボトルにキャップ2杯の家庭用塩素系漂白剤と水を入れ完成。</p>	<p>◆調理器具、おもちゃなど直接手で触れる部分の消毒・・・</p> <p>濃度が0.02%(200ppm)の消毒液</p> <p>・2Lのペットボトルにキャップ2杯の家庭用塩素系漂白剤と水を入れ完成。</p>
--	---

※消毒液の取り扱いには十分に注意してください。



《予防方法》



ノロウイルスについてはワクチンがなく、また、治療は輸液などの対症療法に限られます。周りの人と一緒に、次の予防対策の徹底をお願いします。

- 患者の糞便や嘔吐物には大量のウイルスが排出されるので、
- (1) 食事の前やトイレの後などには、必ず石けんで手を洗いましょう。
- (2) 下痢や嘔吐等の症状がある方は、食品を直接取り扱う作業をしないようにしましょう。
- (3) 胃腸炎患者に接する方は、患者の糞便や嘔吐物を適切に処理し、感染を広げないようにしましょう。

○特に、子どもやお年寄りなど抵抗力の弱い方は、加熱が必要な食品は中心部までしっかり加熱して食べましょう。また、調理器具等は使用後に洗浄、殺菌しましょう。

☆ノロウイルスに感染しても症状がでないことがあり、これを「^{ふけんせい}不顕性感染」と言います。手洗いが十分でないと周囲に感染を広げることがあるため、注意が必要です！