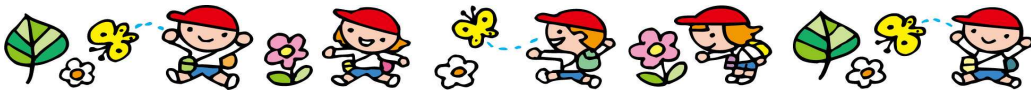


ほけんだより

仙台市立坪沼小学校
 仙台市坪沼幼児学園
 第13号
 平成26年1月16日



～ 1月の保健目標～

★外で元気に遊ぼう

★うがい・手洗いをしっかりしよう

冬休みが終わり1週間が経ちました。大きなけがや病気をした子どももなく、全員そろって新年のスタートをきることができました。

今年は「うま年」。馬は、大昔から人間の暮らしに深く結びついた動物ですが、ける力が強いことから、悪いことをけとばすお守りとしてあがめられているそうです。今年も坪沼の子どもたちが“うま”のように元気いっぱい駆け回り、健康で安全に過ごせるように保健室から成長を見守っていきたいと思います。学校保健活動へのご協力を今年もどうぞよろしくお願いいたします。



かぜよぼう KZY 10

<p>1 手洗い</p> <p>手は、いろいろなところにふれるので、気づかないうちに、ウイルスがいっぱいついています。せっけんを使って、こまめに手を洗いましょう。</p>	<p>7 運動</p> <p>体を動かして遊ぶことで、かぜと戦う体の動きや体力が高まります。</p>
<p>2 うがい</p> <p>かぜのウイルスは、空気といっしょに、のどから侵入してきます。体の奥に入り込む前に、洗い流してしまいましょう。</p>	<p>8 換気</p> <p>教室の空気を入れかえるときは、窓とろりか側の2カ所を開け、空気の通り道をつくりましょう。</p>
<p>3 マスク</p> <p>せき・くしゃみが出る人は、マスクをして、まわりにウイルスが飛び散るのを防ぎましょう。</p>	<p>9 温まる</p> <p>体が温まると、体全体が活発になって、病気がたたく力がしっかり働くことができます。</p>
<p>4 ポケット</p> <p>必要なとき、ハンカチやティッシュがすぐ取り出せるように、ポケットのある服を選びましょう。</p>	<p>10 たのしみ</p> <p>楽しい！という気持ちちは、病気がたたく体の動き（めんえき力）を高めるといわれています。</p>
<p>5 食べる</p> <p>ふだんから、いろいろなものをバランスよく食べることで、かぜ予防には、たんぱく質、ビタミンA、ビタミンCが効果的です。</p>	<p>6 すいみん</p> <p>体の疲れをとり、かぜと戦う体力をつけるには、夜、しっかり眠ることが大切です。</p>

『生活がんばりカード』へのご協力ありがとうございました！

冬休み中の生活リズムから、学校生活のリズムを早く取り戻し、規則正しい生活習慣の定着を目的に実施しましたが、お子さんの生活リズムは学校生活のリズムに戻っているでしょうか？

まずは、『早起き』して、しっかり『朝ごはん』を食べ、『早く寝る』ことから生活リズムを整えられるようお声かけをお願いします。



感染性胃腸炎にご注意ください！！



毎年、冬になるとインフルエンザとともに患者が増加するのが『感染性胃腸炎』です。

本校においては、かぜ症状や胃腸炎症状を訴える児童はまだ出ておりませんが、今週に入り感染性胃腸炎やインフルエンザ（A香港型）の患者数が増加し本格的な流行期に入りました。「うがい」「手洗い」「咳エチケット」などを励行し、より一層予防に努めてください。また、『**ノロウイルスやロタウイルスによる集団感染**』が多く発生していますので**ご注意ください！！**

◆ 感染性胃腸炎とは？

病原性大腸菌（0-157 など）やサルモネラ菌などの細菌、ロタウイルスやノロウイルスなどのウイルスによって引き起こされる胃腸の病気。1年を通じて発症するが、細菌によるものは夏場に集中し、ウイルスによるものは秋から冬にかけて流行が認められる。子どもから大人まで発症し、患者の75%が10歳未満の小児とされている。

◆ 症 状 ※細菌やウイルスにより多少異なる

- ・発熱、下痢、腹痛、吐き気・嘔吐などの胃腸症状。
- ・冬は、ロタウイルスによる下痢症（白色便が特徴）が多く発生する。



◆ 予 防

- ・細菌やウイルスの飛沫、接触、経口感染となるので、「手洗い」「うがい」をこまめに行い、嘔吐物の処理を行う際にはマスクや手袋を着用する。
- ・十分な睡眠と栄養をとり、抵抗力を高め体調を良好に保つ。



◆ 経 過

- ・潜伏期間（病原体が体内に侵入してから発症するまでの期間）は、1～3日。
- ・一般的に経過は良好で症状持続期間は、平均1～2日程度。しかし、年少児の場合は病気の進行が急速なことがあるので、早めに医療機関を受診することが大切。



★かぜの流行期は、朝に発熱がなくても、登校後に上がってくることもあります。朝にお子さんの健康チェックをしていただき、「顔色が悪い」「下痢をしている」「食欲がない」など、いつもと違ったサインがある場合には無理をせず、早めの休養をお願いいたします。また、学校に登校する場合も体調不良の旨をご連絡ください。

★『**感染性胃腸炎**』の診断を受けた際は、**感染拡大防止のため、すぐに学校へご連絡ください。**

★嘔吐物や便が付着した衣服などは、感染症予防のため、そのままビニール袋に入れて密封した状態でお返しておりますので、ご了承ください。また、嘔吐物や便が付着した衣類などは、一緒にお渡する説明書に従って処理をしてください。

～ ご協力をよろしくお願いいたします ～