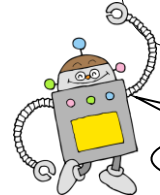


ふゆやす
冬休み
けんこう
健康
カルタ



はじまるよ～。

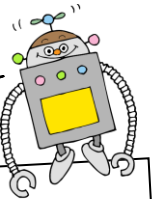
ほけんだより

白鳥西小学校 保健室 平成30年12月21日発行 第10号



うらもあります！

おわり～。



ついに冬休みです。クリスマスやお正月を楽しみにしている人も多いのではない
でしょうか。冬休み中は、歯みがきカレンダーとパワーアップカードを使って、生活
リズムをくずさないようにしましょう。一週間の反省を記入して1月8日(火)に
提出してください。新しい年、全員そろって元気に3学期をむかえましょう。

み みずはつめたくても
てあらいうがいで
かぜよぼう



す すませてしまおう
は
歯のちりょう



や やりましょう
すすんでいえの
てっだ
お手伝い



た たべすぎない
のみすぎない
ジュースやおかし
あまいもの



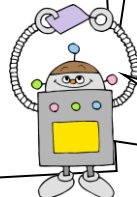
の のこさずに
おいしく食べよう
おうちでごはん



し しょくじ
食事のあとは
はみがき
シャカシャカ
わすれずに



い いつものように
はやねはやお
早寝早起き
パワーアップ



できるかな～。



い ふだんから
こ
子どもは かぜの子
げんき
元気にあそぼう



ゆ ゆざめちゅうい
よふかししないで
ぐっすりねむろう



**みんなで目指そう！
白鳥西小むし歯ゼロ！**

げんざい ばちゆりつ
現在のむし歯治療率：78.0% (46/59)

もくひょう ばちゆりつ たっせい
～目標のむし歯治療率80%達成まであと2人！！～

げんざい ば じどうすう
※現在の「むし歯ゼロ」児童数：87.1% (88/101人)

どの学年もむし歯の治療率が上がってきており、むし歯がある児童が減ってきました。2学
期には4年生全員が虫歯なしを達成しました。保護者の皆様には、病院への通院等、ご協
力いただきまして、ありがとうございました。口や歯が健康であることは、子どものたちが毎日元
気に生活をするためにも大切です。むし歯ゼロで、より元気に楽しく生活ができるよう願
っています。

保護者の皆様

本年も学校保健活動にご理解・ご協力いただき、ありがとうございました。ご家庭でも何かとお忙し
い時期かと思いますが、ご家庭におかれましては健康にご留意いただき、良いお年をお迎えください。



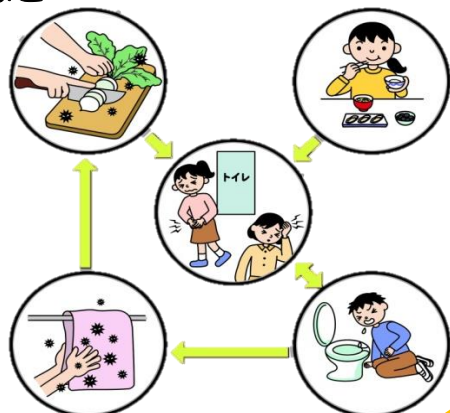
かんせんせい い ちょうえん ちゅうい て あら てってい 感染性胃腸炎にご注意！手洗いの徹底を！！

2学期には大きな流行はありませんでしたが、感染者が見られました。感染性胃腸炎の一番の効果的な予防法は、手洗いです。油断せずに、しっかり予防をしましょう！

せっけんを使って30秒以上の手洗いを！！

感染性胃腸炎ってどんな病気??

- ◆ 症状・・・吐き気、おう吐、下痢、腹痛など
 - ◆ ウイルス・・・ノロウイルス、ロタウイルスなど
 - ◆ 潜伏期・・・約12～48時間
 - ◆ うつり方・・・便や吐物から、貝類から、便や吐物をさわった人から
- ※ 症状が消えても長い人で1カ月近くウイルスが便に排出されるため、トイレの後はしっかりと手洗いをしましょう！



ノロウイルスの予防方法は？

- ① とにかくせっけんで手をよく洗う！
- ② 感染者の便や吐物には直接さわらない！
ノロウイルスなどは感染力が強く、少しのウイルス（10～100個）でも手を伝って感染するため、大量のウイルスが含まれている便や吐物は手袋とマスクをして処理しましょう。
- ③ 便や吐物で汚れた場所はしっかりと消毒！
※ 注意：*アルコール消毒 ○次亜塩素酸ナトリウム液
- ④ カキヤアサリなどの二枚貝の加熱調理を徹底する！
※ 注意：食品中心部が85～90℃で90秒以上の加熱をしましょう。

出席停止期間は？

病状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めるまで

※ 身体の状態が良ければ登校可能となります。状態が良くならない場合は、無理をせずお休みください。

とぶつ しょうりほうほう おう吐物の処理方法

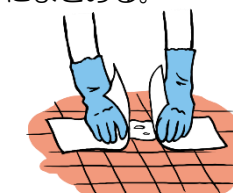
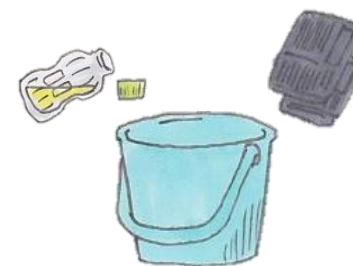
◆準備するもの

- ① 使い捨てマスク ② 手袋(なければビニール袋など。素手は×) ③ バケツ
- ④ 新聞紙またはキッチンペーパー ⑤ ゴミ袋2枚 ⑥ エプロン
- ⑦ 次亜塩素酸ナトリウム(家庭用ハイターなど)を0.1%に希釈した溶液

◆消毒液の作り方【0.1%次亜塩素酸ナトリウム溶液】

水1リットルに対し、次亜塩素酸ナトリウム(家庭用ハイター5～6%濃度のもの)をペットボトルのキャップ約4杯分入れる。

1. 時計や指輪は外し、使い捨てマスク・手袋をつける。
髪が長い人はたれられないようにまとめる。
2. バケツに消毒液を作り、新聞紙を浸す。
3. 消毒液を浸した新聞紙を使い、おう吐物を取りのぞき、ゴミ袋にまとめる。
*外側からしずかに！
4. おう吐物を取りのぞいたところを、消毒液を浸した新聞紙でよく拭く。
5. おう吐した場所や付近は、消毒液を浸した新聞紙でおおい、10～30分置いておく。
6. 使用した手袋やマスクなどもゴミ袋に入れる。ゴミ袋の口はしっかりしばり、さらにもう1枚のゴミ袋で包む。
7. 処理後はしっかりと手洗いとうがい、換気をする。



感染症に気をつけて
よいお年を！

