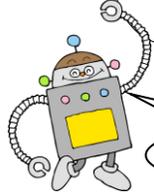


ふゆやす  
冬休み  
けんこう  
健康  
カルタ



はじまるよ～

# ほけんだよい

白鳥西小学校 保健室 令和元年12月24日発行 第9号



ついに冬休みですね。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。新しい年、全員そろって元気に3学期をむかえましょう。  
\*歯みがきカレンダー・パワーアップカードの提出日：1月8日(水)



みんなで目指そう！  
白鳥西小むし歯ゼロ！

現在のむし歯治療率：76.1% (35/46人)  
～目標のむし歯治療率80%達成まであと2人！！～  
※現在の「むし歯ゼロ」児童数：87.6% (78/89人)



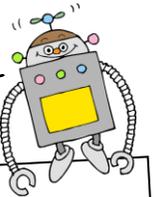
保護者の皆様には、歯科医院への通院等、ご協力いただきまして、ありがとうございました。  
むし歯の治療率が上がり、「むし歯ゼロ」児童数が増えてきております。口や歯が健康で  
あることは、毎日元気に生活をするためにも大切です。これからもむし歯ゼロで、より元気に  
楽しく生活ができるよう願っています。

### 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も健康にご留意いただき、良いお年をお迎えく  
ださい。また、冬休み中にインフルエンザ等の感染症にかかれた場合は、感染拡大を防ぐため、  
始業式前日までに学校へご連絡くださるようお願いいたします。

うらめん  
裏面もあります！

おわり～



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  
てつだ  
お手伝い



た 食べすぎない  
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 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



# 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学期には感染者はありませんでしたが、感染力が強く、注意が必要です。家族内感染が起らないように、ご家庭でも予防や対処の仕方を確認しましょう。

**\*一番の予防法は、手洗い！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??

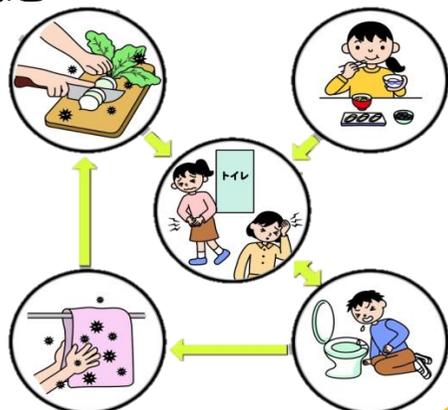
◆症状・・・吐き気、おう吐、下痢、腹痛など

◆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 カキや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。  
\*外側からしすかに！
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。

