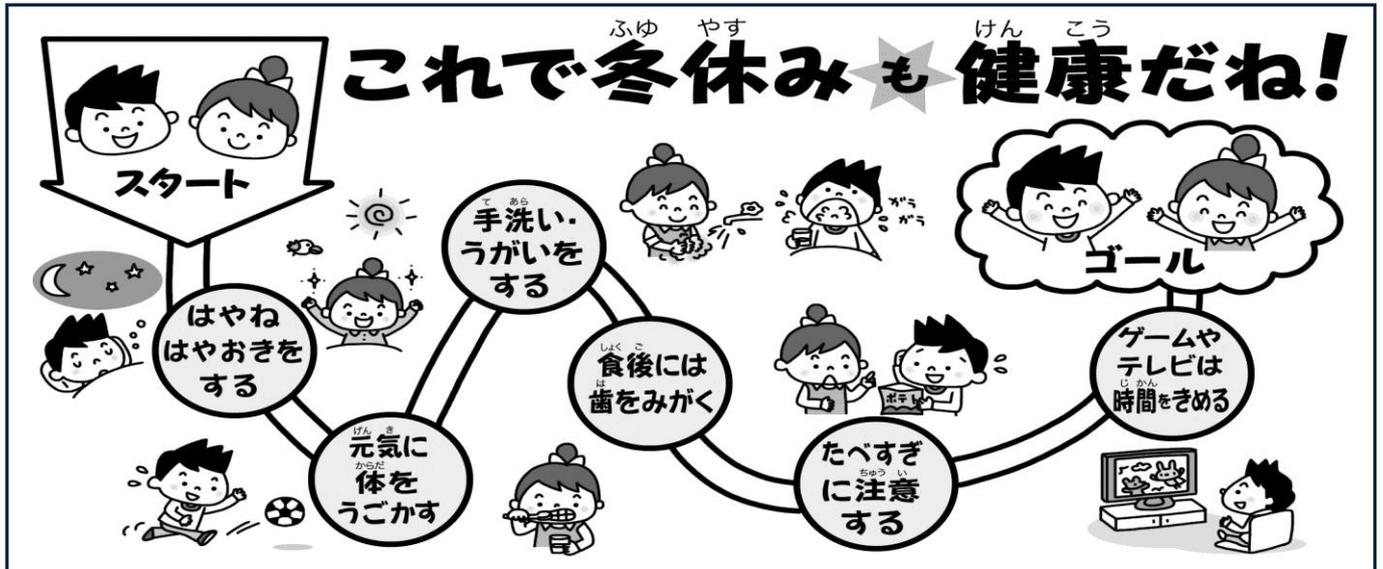


ほけんだより



NO.8 平成25年12月4日 江南市立布袋小学校

今年もあとわずかになりました。この1年間、元気に楽しく過ごすことができましたか？いよいよ寒さも本番。冬休みも目の前です。かぜ、インフルエンザ、胃腸炎、溶連菌感染症、マイコプラズマ肺炎などの感染症にかからないように注意して、規則正しい生活を心がけ、元気に冬休みを過ごしてくださいね！



おてつだいをたくさんしよう！



「発症した日」「解熱した日」が、それぞれ起算日（0日目）となります。ご注意ください。



おうちの方へ 出席停止期間が変わりました

インフルエンザの出席停止期間が、2012年4月から、変更になっています。

「解熱後2日を過ぎるまで」から、
→発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日
(幼児にあつては3日)を経過するまで

抗ウイルス薬の服用によって、熱が早く下がるようになり、以前の期間のままでは、感染力が残った状態で登校するケースが増えていることから、変更されたものです。

熱が下がって元気なのに…と思われる場合もあるとは思いますが、集団での流行拡大を防ぐために必要な措置ですので、ご理解とご協力をお願いします。

感染性胃腸炎に注意しましょう！

11月^お終わりから12月にかけて、かぜをひいているほ^るつ子が^ふ増えてきました。例年この時期、ノロウイルスやロタウイルスによる^{かんせんせい}感染性胃腸炎（胃腸かぜ）の^{りゅうこう}流行もみられます。本校でも、^{ほんこう}発熱や^{はつねつ}頭痛、^{せき}せきなどのかぜ^{しょうじょう}症状で欠席や早退する^{じどう}児童、また吐き気や嘔吐、^は腹痛、^{あうと}下痢などの^{いちょうえん}胃腸炎の^{しょうじょう}症状を^{じどう}うったえる児童が出てきています。＜^{てあら}手洗い・うがい＞＜^{すいみん えいよう}睡眠・栄養をしっかりとる＞＜^{はや}マスクをする＞など、^{よぼう}早めの^{こころ}予防を心がけましょう。



★ ^{よぼう}予防の基本は、^{きほん}手洗い・^{てあら}うがい



じょうずな手洗いのしかた 知っているかな？

- 1 ^{みず}水を流しながらよく^{あら}洗う
- 2 ^{せっ}石けんを泡立てて、^{あわだ}手のひらをこすりあわせるように^て洗う
- 3 ^て手のこも^{あら}こすり洗いする
- 4 ^{ゆび}指のあいだを^{あら}洗う
- 5 ^{おやゆび}親指と手のひらを^てねじり洗う
- 6 ^{ゆびさき}指先や爪の^ああいだを洗う
- 7 ^{てくび}手首も忘れずに^{あら}洗う
- 8 ^お石けんをよく落とし、^{せいけつ}せいのタオルで^{ふく}ふく

^{ゆびさき}指先や指のあいだ、
^{てくび}手首の洗い残しに
ちゅうい注意！

これ^{たいせつ}も大切！ うがいも忘れずに

1 ^{ぶくぶく}うがい
口をとじたまま、^{すこ}少し強めに^{くち}口の中を^ゆゆすぎます。口の中に^{のこ}残っている^た食べものの^{かす}カスなどを^{とり}とります。

2 ^{ガラガラ}うがい
^{うへ}上を向き、なるべくの^{おく}どの奥まで^{のど}届くようにして^{くち}口をあけ、「ガラガラ」と音を出すような^{かん}感じで15^{びょう}秒^{くら}くらいうがいを^しします。



*おうちの皆様へ…二次感染予防のため、感染性胃腸炎の患者の嘔吐物や便の処理には、使いすての手袋・マスクを着用し、床面等が汚染された場合は塩素系の消毒剤（家庭用漂白剤）で消毒してください。その後の手洗いも、しっかり行いましょう。