

いきいき



平成28年5月9日

徳間小学校保健室

さわやかな新緑の季節を迎えています。ゴールデンウィーク前には、1年生を中心に感染性胃腸炎のような症状で欠席・早退の児童が多くみられました。早退する児童の保護者の皆様には、お忙しい中お迎えに来ていただきありがとうございました。また、連休明けは1年生に流行性耳下腺炎の流行もみられます。感染が拡大しませんよう、朝の健康観察を丁寧にしていただき、体調が悪い場合は、無理をしないよう、家庭で様子を見ていただきますようご理解とご協力をお願い致します。

運動会の練習も少しずつ始まり、グラウンドで転倒等の擦り傷や打撲の来室が多くなっています。生活リズムに気をつけ、睡眠をしっかりとして、集中して安全に運動会の練習にのぞめるようにしましょう。保健室では、下記のように検診が続きます。耳鼻科、内科等受診が必要な方に家庭通知をお配りしますので、早めの受診をお願いします。

5・6月の保健行事の予定

- 9日(火) 5年 内科検診
- 10日(水) 1~3年 耳鼻科検診
- ~~11日(木) 5・6年 歯科検診~~
- 16日(火) 尿再検査
- 16日(火) 6年 内科検診
- 17日(水) 4~6年 耳鼻科検診
- ~~18日(木) 1・2年 歯科検診~~

高学年女子は、下着を脱いで半袖運動着を着用し内科検診を実施します。着替えにバスタオルが必要な場合はご持参下さい。

歯科検診は、学校医の都合で今回は中止とし、6月に実施します。

19日(金) 運動会特別時間割開始 水分補給のため水筒持参(希望者)

- *水筒は登下校の安全のため、肩からかけられる物をお願いします。
- *中身は水または茶で。
- *汗ふきタオルを持ってきてください。
- *紫外線に過敏なお子さんなどは、日焼け止めを持参してください。

◎汗や砂の体の汚れをとるだけでなく、疲労回復のためにも毎日入浴し、睡眠不足にならないように心がけましょう。

ハンカチ・ティッシュ・マスクをランドセルの中に入れておいて下さい。

体重測定では毎回、歯の磨き方、ハンカチを持ってきているか、手の爪、手あらいができています。ハンカチを持ってきていない児童も各クラス数名みられます。運動会の練習も始まりますので、ハンカチ・ティッシュを毎日持参しましょう。忘れてしまう場合もあるので、ランドセルの中に入れておくといいですね。また、感染症対策のために緊急時にマスク着用になる場合もあります。マスク(2枚程度)もランドセルの中に入れておきましょう。

市内でロタウイルス流行中！

秋から冬はノロウイルス、冬から春にはロタウイルスの感染性胃腸炎が流行します。集団感染の拡大を防ぐために下記のようにお願いします。

1. ロタウイルス等の症状・原因・感染経路について

ロタウイルスは乳幼児（0～6歳頃）に感染しやすい胃腸炎で5歳ころまでに多くの子どもがかかると言われていています。今年はロタウイルスの感染が、乳幼児だけでなく市内の小学校でも流行中です。

症状は吐き気、嘔吐、下痢や腹痛、発熱。潜伏期間は感染後2～4日で発症します。感染経路感染者の便や嘔吐物が触れた手や食べ物を介してヒトからヒトへ感染し、二次感染します。大人はロタウイルスの感染を何度もしているため、症状はあまりない事が多いのですが、抵抗力が下がっている場合は要注意です。抗ウイルス薬はないので、脱水、栄養補給に心がけましょう。

感染期間は、便の中に病原体が排泄されている限り、他の人に感染させる可能性はあります。便の中のロタウイルスは、ノロウイルスより100万倍多いです。一度発症すると症状が治まっても2～3週間は便の中にウイルスが見つかることがあります。感染したと思ったら、早めに医療機関へ受診してください。出席停止となりますので、学校から治癒証明書をお渡しますので、医療機関で記入してもらい、学校へ提出して下さい。

2. 集団感染の予防について

- (1) 手洗い・うがいの徹底（石けんで30秒以上必ず洗う。）をします。
- (2) 朝の健康観察を丁寧にさせていただき、気持ち悪い、腹痛、下痢、嘔吐の場合は無理をして登校しないようにしてください。特に兄弟姉妹が罹患している場合で、登校する際には連絡帳で連絡していただくと有り難いです。
- (3) 吐物の処理について
 - ① 吐物は素手で触りません。使い捨て手袋をはめて、新聞紙、捨てても良い雑巾、タオル等できれいにふき取り、ビニール袋で口を縛り、可燃ゴミへ出して下さい。
 - ② 吐いた所は塩素系の漂白剤を約0.1%溶液を吹き付けます。
 - ③ 処理後は石けんで手を洗ってください。
- (4) 学校での嘔吐で汚れた衣類は、水道水で洗うと流しから感染するので、ビニール袋へ入れて家庭へお返しします。ご理解ご協力をお願い致します。

今年の健康目標。実践できるよう頑張ろう！

- 手洗い・うがいを忘れずにやってかぜやインフルエンザにならないようにしたい。【2年】
- 朝ご飯を毎日しっかり赤、黄色、緑を食べてくる【3年】
- けがをしないようにあんぜんにあそびたい。【3年】
- 平均より体力が少ないときいたので、教室にばかりいないで運動をいっぱいしたい。【4年】
- 毎日ハンカチ・ティッシュを持ってくる。【4年】
- 歯みがきがていねいできるようにしたい【5年】
- 6：00～6：30までには起きて早寝早起きを心がける【5年】
- おかしを食べ過ぎてしまうので1日の目安を決めて食べ過ぎないように気をつける。【6年】
- ゲームのやる時間を短くする【6年】