

今年も残すところあと少しとなりました。

みなさんはこの1年間をふり返って、どんなことが一番心に残っていますか。

楽しかったことやうれしかったことなど、いろいろな出来事がたくさんあったと思います。

今年元気いっぱいにご過ごせた人も、最後に油断して体調をくずさないように、手洗い、うがいをしっかりして、冬休みも元気に過ごしましょう。

## 感染性胃腸炎 10年に一度の大流行に注意

このようなことが報道されています。

本校でも、流行とまではいきませんが、感染性胃腸炎でお休みしている人が多くなっています。朝の健康観察をお願いします。朝から、気持ちが悪かったり、腹痛があったり、体調が悪い場合には。家で様子を見てください。

冬休み中も、十分気をつけてください。

## 感染性胃腸炎

原因はノロウイルスやロタウイルスです。ノロウイルスは人の小腸粘膜で増えるウイルスで、以前は小型球形ウイルスと呼ばれていました。11月～3月ごろにかけて胃腸炎を引き起こします。

### ● 症状

- ・ 感染してから24～48時間で発症します。
- ・ 感染して全員が発症するとは限りません。
- ・ 主な症状は、吐き気・おう吐・下痢・腹痛・発熱（38℃以下）など、かぜに似た症状。

トイレの後は、  
かならずていねいに、  
手を洗いましょう。

### ● うつり方

- ・ 食べもの（貝など）や、手などについたウイルスが口に入る。
- ・ 吐いたものからウイルスが乾燥して舞い上がり、口に入る。

### ● 予防

- ・ 手洗い・うがい

家族内、感染に十分気をつけてください。

### ● 二次感染の予防

- ① 吐いたものや便で汚れた衣類を片付けるときは、ビニールの手袋をしてマスクをつける。
- ② 吐いたもので汚れた床は、塩素系漂白剤を含ませたぞうきん等でおおい、しばらくそのままにして消毒する。
- ③ 汚れたぞうきん等は、ビニール袋に入れて、密閉して捨てる。
- ④ 片付け終わったら、手洗い・うがいをする。

## 病気の予防の基本は、手洗い・うがい！

水が冷たくなり、手洗い・うがいがつらい季節になりましたが、かぜ、インフルエンザ、ウイルス性胃腸炎などの病気を予防するには、手洗い・うがいをするのがとても大切です。自分自身のからだを守るために、しっかりうがい・手洗いをし、病気から自分を守りましょう。手を洗うとき、次の点に気をつけましょう。

### 「手洗いのポイント」

- ・ 石けんをつけて、しっかりあわだてて、30秒くらいかけて洗う。
- ・ 指先、つめの間、親指、指の間、手の甲、手首などは、洗い忘れが多いので、とくに注意する。
- ・ 洗ったあとは、せいかつなタオルやハンカチなどで水分をよくふきとる。



### 「うがいのポイント」

- ① ブクブクうがい…1回
  - ② ガラガラうがい
- ・ のどの奥まで届くように上を向いて、がらがらうがいをする。
  - ・ 「あーいーうーえーおー」と声を出して、うがいをする、効果的にうがいができる。



## 11月17日、学校歯科医の加藤先生に歯科講話をしていただきました。

むし歯と歯肉炎の予防について教えていただきました。

### むし歯予防大作戦 自分でできること

- その1 歯みがき
- その2 規則正しい生活
- その3 歯によい食べ物  
甘いものに注意
- その4 歯によい食べ方

### 歯肉炎予防大作戦 自分でできること

- その1 歯みがき
- その2 規則正しい生活
- その3 歯と歯肉によい食べ方



歯みがきについて、

食後・おやつの後・寝る前に歯をみがくことが、むし歯と歯肉炎の予防にとっても大切であることを教えていただきました。

起きているときは、だ液(つば)が出て、口の中をきれいにしてくれますが、寝ている間は、だ液(つば)が働いてくれません。ですから、寝る前は、必ず歯をみがいて、歯と口の中をきれいにしてから寝るようにしましょう。

冬休み中も、しっかり歯をみがきましょう。

## 高病原性鳥インフルエンザ対策

死んでいる鳥や弱っている鳥がいても、絶対にさわらない、近づかないようにしましょう。死んだ鳥や弱っている鳥がいたら、大人の人に知らせてください。