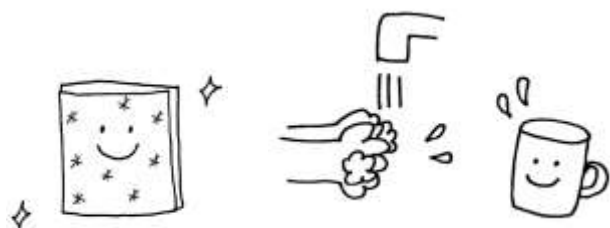


# ほけんだより 12月

令和4年12月1日  
青梅市立第六小学校  
校長 三木 哲文  
養護教諭 緒方 かおり

寒い日が続いています。この時期は、空気が冷えて乾燥しているため、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすいです。しっかり食べて、体を動かして、感染症に負けない健康な体をつくりましょう。

12月の保健目標  
てあら  
**手洗い・うがいをしましょう**



感染症を予防するためには、手洗い・うがいをするのが大切です。手洗いた後、ハンカチを持っていないため、スポンなどで手をふいたり、自然乾燥させたりしている人を見かけます。手にウイルスがついたり、手荒れしたりする原因となるので、いつも清潔なハンカチを持ち歩くようにしましょう！



## いきいき委員会集会

11月28日（月）・29日（火）の朝、いきいき委員会の児童が放送集会で発表しました。テーマは「マスク・せきエチケット」と「冬休みの健康的な過ごし方」です。

「マスク・せきエチケット」の回では、せきやくしゃみの速さや飛ぶ距離についての説明の後、マスクの正しいつけ方やせきエチケットの方法について説明がありました。「冬休みの健康的な過ごし方」の回では、食事・運動・睡眠・メディアとの付き合い方などの生活習慣について説明がありました。発表の内容を生かして、冬も元気に過ごしていきましょう。

くしゃみ・せきのスピード

食生活を

見直すチャンス！

# 覚えて防ごう 感染症予防の3原則

## ① 感染源の除去



消毒や除菌でウイルスや細菌をやっつける。

## ② 感染経路の遮断



マスクで感染を防いだり、手で洗いウイルスや細菌を流す。

## ③ 抵抗力を高める



しっかり栄養をとり、ぐっすり寝て、適度に運動をする。

## 感染性胃腸炎にご注意！

気温が下がるこの時期は、ノロウイルスなどによる「感染性胃腸炎」が流行しやすいです。感染性胃腸炎にかかると、腹痛や下痢・嘔吐、発熱などの症状がみられます。予防のために、石けんを使った手洗い、食品の十分な加熱が重要です。



ノロウイルスは感染力がとても強いです。アルコール消毒薬が効かないため、塩素系消毒薬での消毒が必要です。嘔吐処理の際は、塩素系消毒薬で消毒してください。消毒後は、丁寧に手洗いをしてください。

### 保護者の方へ

日頃より学校保健活動にご協力いただき、どうもありがとうございます。六小の子供たちは、晴れた日は校庭で元気に遊んでいます。一方で、気温差のためか、体調をくずすお子さんも見受けられています。引き続き、感染症予防・拡大防止のため、次のことへのご協力をお願いいたします。

- 朝、お子さんの健康観察をお願いします。朝からお子さんの体調がすぐれないときは、無理な登校は控え、休養させてください。
- お子さんにはいつもハンカチ・予備のマスクを持たせてください。
- お子さんや同居の方が新型コロナウイルス感染症に感染した場合や濃厚接触者に認定された場合は、学校までご連絡ください。
- 昨年・一昨年とインフルエンザが流行しなかったことから、今年はインフルエンザの流行が懸念されています。お子さんがインフルエンザと診断された場合は、学校までご連絡ください。インフルエンザは、「発症後5日間かつ解熱した後2日を経過するまで」出席停止となります。