

2025年も残りわずかです。2学期も運動に勉強にそして自分の目標に向かって頑張ることができましたか。今年、夏が本格的に始まる前から酷暑と呼ばれる暑さでした。その暑さも収まったかと思ったら、今度は急激に寒くなったため、体調管理が難しかったと思います。体調管理の基本は、早寝・早起・朝ごはんです。もう少しで冬休みに入ります。楽しいイベントがたくさんあると思いますが、生活リズムを大切に過ごしましょう。

今年のはかせをひきま宣言! かぜ予防のポイント



<p>1 手洗いうがいをする</p>	<p>2 しっかり栄養をとる</p>	<p>3 十分な睡眠をとる</p>
<p>4 マスクをつける</p>	<p>5 人ごみを避ける</p>	<p>6 適度な運動をする</p>

かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

12月・1月の教育相談

12月

1月

大林 SC 3日(水)午後・17日(水)午前

14日(水)午前・28日(水)午後

川人 SC 5日(金)午後

16日(金)午後

藤澤SSW 5日(金)午後・9日(火)一日・16日(火)午後

20日(火)一日・23日(金)午前・27日(火)一日

申し込みは担任、または保健室(46-5204)までお気軽にお問い合わせください。

なお、ご希望の時間に既に予約が入っていることもあります。ご了承ください。



~ピカピカ清潔調べ(朝のはみがき)の結果をお知らせします~



毎月行っているピカピカ清潔調べ。新たに朝の歯みがきについて調べることにしました。11月の結果をお知らせします。

がくねん 学年	あさ 朝の歯みがきが できていた人の割合
ねんせい 1年生	88.7%
ねんせい 2年生	95.1%
ねんせい 3年生	99.1%
ねんせい 4年生	96.2%
ねんせい 5年生	99.4%
ねんせい 6年生	98.6%

どの学年も 90%程の人が朝の歯みがきができていますが、中には約5~10%の人が朝の歯みがきができていないようです。「朝、時間がないから歯みがきをしていない」「朝ごはんを食べる習慣がないから歯みがきをしていない」という人もいます。

口の中は寝ている間に唾液の量が減り、いろいろな菌がたまりやすくなるそうです。朝、学校に来る前には、必ず歯磨きをして、口の中をさっぱりさせ、さわやかに過ごせるようにしたいですね。



この時期から流行する感染性胃腸炎についてお話しします！

寒さが厳しくなってくると、感染症が流行することが多くなります。特に、冬場に猛威をふるうのは、感染性胃腸炎です。感染性胃腸炎の特徴は、**とにかく感染力が強いこと**です。お子さんが感染性胃腸炎にかかった場合、おうちの方が看病をしていて感染したり、兄弟間で次々と感染していったりという例も多くあります。しかし、正しい処理の方法や、予防をすれば感染のリスクを減らすことができます。



○ 主な症状は？

おう吐・下痢・腹痛・発熱があります。1～2日で治まるものが多いですが、**便にはウイルスが1週間程度残ります。**

○ 潜伏期間(感染してから発症するまでの期間)は？

平均して1～2日です。ウイルスの大きさがとても小さく、少量でも感染することが特徴です。

○ 感染経路は？

発病者のおう吐物や便に触れた手が、口に運ばれることによって起こる経口感染や、おう吐物のしぶきなどによる飛沫感染が主な感染経路です。

早めの受診を

おう吐や下痢が続く場合、脱水症状になる可能性もあり、危険な場合もあります。症状が現れた場合、早めの受診をしましょう。また学校でおう吐や下痢があった場合は、本人の様子を見て、お迎えの連絡をさせていただくことがあります。特にお子様の体調がすぐれない時はお手数ですが、こまめに携帯をチェックしていただきますよう、お願いします。

感染予防の方法



手洗いでウイルスを持ち込まない！

感染予防で大切なのは、**手洗い**です。食事の前、トイレの後は必ず手洗いを行いましょう。こまめなタオルの交換や感染した人が使用したタオルを使わないことも大切です。

規則正しい生活で病気に負けない体づくりを！

日頃の疲れや、好き嫌いの多い食事、寝不足などが増えてくると、**免疫力(体が病気に負けない力)が弱まり、病気にかかりやすくなります。**規則正しい生活は、感染症予防には欠かせません。自分の生活を見直してみましょう。

おう吐物の処理方法について

感染性胃腸炎に有効なものは次亜塩素酸ナトリウム(家庭用漂白剤)だけ！

おう吐した場合の処理方法



- ① 処理をする人は、**マスク・手袋を着け、おう吐物に直接触れないように**します。
- ② おう吐物にペーパータオルなどを優しくかけ、その上から0.1%に希釈した次亜塩素酸ナトリウムをかけます。その後、中心に向かっておう吐物を静かに集め、回収します。
- ③ 水拭きをして、できるだけ換気をします。
- ④ **処理が終わったら必ず石けんで手洗いをします。**

500mlのペットボトルにキャップ2杯分の次亜塩素酸ナトリウムを入れると完成します。

下着や汚れた衣類の洗濯について

汚れたら、使い捨て手袋を使用し、付着したおう吐物や便を取り除き、**0.02%の次亜塩素酸ナトリウムに30分以上つけるか、85℃で1分以上熱湯消毒**してから、他の家族とは別に洗濯し、よく天日に干しましょう。