

令和5年12月 中丸小学校 保健室

もうすぐ冬休みですね。楽しいイベントが続く冬休みですが、  
 食べすぎや運動不足に気をつけましょう。また、空気が乾燥して  
 いるので、こまめな水分補給も大切です。夜はお風呂でしっかり  
 体を温めて、ていねいに歯をみがいてから早めに寝ましょう。  
 3学期に元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています。



## ふゆやすみ ゆうわくにまけずにすごそう！



クリスマス、お正月、  
 食べすぎに注意



タバコ、お酒、薬物、  
 誘われても断る



夜更かししないで  
 規則正しい生活を



だらだら、ごろごろ  
 せず、体を動かそう



メディアを上手に使おう！



冬休みになっておうちにいる時間が長くなると  
 増えがちなのが、メディア（ゲームやスマホ、テ  
 レビなど）を使う時間です。

ゲームをしたりスマホで動画を見たりするこ  
 とは、心のリフレッシュにはなりますが、やりす  
 ぎてしまうと視力が低下したり、頭痛などが起き  
 てしまったりします。使うときにはあらかじめ  
 時間やルールを決めて、長時間の使用は避けて、  
 上手にメディアを使いましょう。

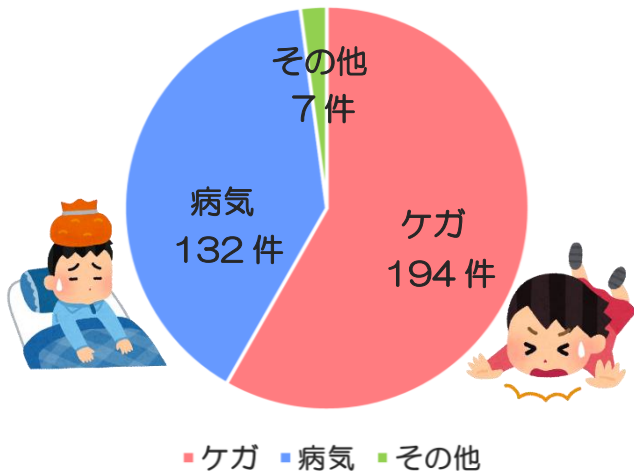
### 保護者の方へ

4月に行った健康診断結果から、医療機関への受診のご協力ありがとうございます。

まだ受診結果が学校に届いていない人には、「健康診断結果のお知らせ」を再配布させていただきます。（受診したのに配布された方がいましたら、お手数ですが、その旨をご連絡いただけますと幸いです。）

むし歯があった人、無かった人も、ぜひ、冬休みを活用して体のメンテナンスや隠れた疾病等がないか確認をよろしくお願いたします。

～ 2学期の保健室のようす ～



2学期に保健室を利用した人の人数は 333 人でした。(9/1～12/5)

病気の来室は、9月が1番多くなりました。夏休み明けで生活リズムが整わず、体調を崩しやすいことが要因と考えられます。また、けがの来室が昨年度の同時期よりも大きく減少していたことから、落ち着いて生活できていたことがわかります。

2学期もお子様の健康観察や体調不良時のお迎え、病院の受診等、大変ありがとうございました。

## キモチワルイ …吐き気・嘔吐

冬季に流行しやすいノロウイルスによる感染性胃腸炎で主症状としてみられる「吐き気・嘔吐」。他にも、乗り物酔い、食べすぎ・飲みすぎ、睡眠不足、きつい服やベルトによる締めつけなど、さまざまな原因で起こります。もし吐いてしまったときは途中でがまんせず、おさまるまで吐いてしまいましょう。そして、吐いた後の対処は？

- ①うがいをし、残った嘔吐物を除去
- ②水分(スポーツドリンクなど)を補給
- ③楽な姿勢で休み、心身を落ち着かせる



## 感染性胃腸炎について



冬に流行しやすいノロウイルスやロタウイルスなどによる感染性胃腸炎ですが、とても感染力が強いため、嘔吐物や排泄物の処理には十分注意が必要です。症状が落ち着いても、体からはウイルスが2～3週間ほど排出されています。回復しても、便などの取り扱いには、引き続き注意してください。

また、学校で嘔吐をして衣服などが汚れた場合、感染拡大を防ぐために、学校では洗わずそのまま袋に入れてお返ししています。ご理解とご協力をお願いいたします。

### ＜嘔吐物で汚れた衣服の洗い方＞

基本的に嘔吐物には感染症の元となる病原体が付着しているものとして対応をお願いします。ノロウイルスは感染力が非常に強いため、洗濯の際にはマスクや手袋を着用し、処理後には必ず手洗いをしましょう。また、アルコール消毒はノロウイルスには効果がありませんので、注意してください。

0.02%濃度の次亜塩素酸ナトリウム(※)消毒液に30分間浸すか、85℃以上のお湯で1分間以上浸して熱湯消毒する。



※ 家庭用漂白剤(ハイター、ブリーチなど)  
 ※ 次亜塩素酸ナトリウムで消毒した場合、漂白作用があるため衣服が色落ちする可能性があります。