



令和6年11月13日
鳴子小学校 保健室
11月号
おうちの人とよみましょう

<11月の保健目標>

寒さに負けない体をつくろう

日が暮れるのが早くなりました。気温が低くなり、空気が乾燥してくると、様々な感染症の流行が心配です。“いつもと違う”と感じるのは、やはりお家の方だと思います。お子さんの調子が悪そうだなという時は、無理をしないで、早めに休養をとる等の御配慮をお願いします。

寒い時期の服装について



①下着

下着は、あたたかい空気を外に逃がさず、ためる働きがあります。また、寒い冬でも汗をかくため、その汗を吸い取り、体が冷えるのを防いでくれます。

②上手な重ね着

それぞれの素材を生かして、組み合わせるとより暖かく過ごすことができます。



下着



長袖 T シャツ



セーター



上着

③3つの首をあたためる

あたたかい空気を封じ込め、冷気をシャットアウトするには、3つの「首」がキーワードになります。首回り、手首、足首です。首回りにはマフラーを巻き、手袋や厚手のソックス等手首や足首を保温するアイテムも活用できます。

*子どもの成長は早いもの。去年の冬に着た服は小さくなっているかもしれません。衣替えの時に確認をお願いします。



正しい歯みがきの方法

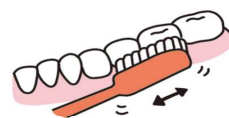
正しい歯みがきの方法を知っていますか？正しく歯をみがくには次のことに注意しましょう。



①毛先を歯にきちんと当てる



②軽い力でみがく



③歯ブラシを小刻みに動かす

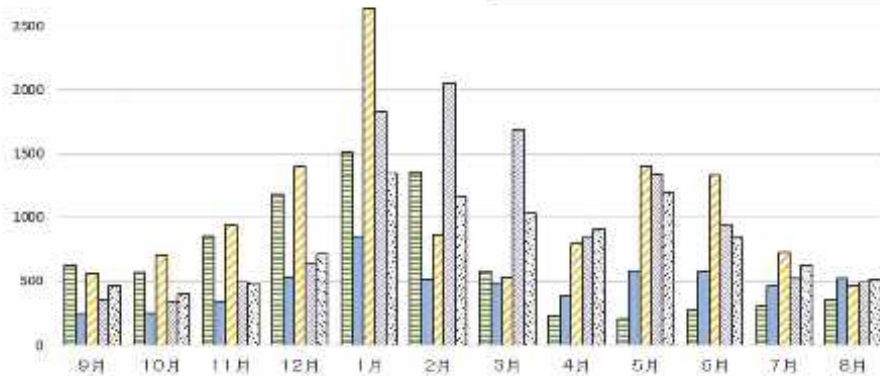
*感染性胃腸炎が心配される時期になりました。
裏面に宮城県からの感染症情報を載せましたので、御覧ください。

感染性胃腸炎に注意

「感染性胃腸炎」とは

- ・原因：ノロウイルス、ロタウイルス、サポウイルス、アデノウイルス等
- ・流行時期：毎年秋から冬にかけて患者が多くなりますが、1年中、患者は発生しています。
- ・症状：発熱、下痢、吐き気、嘔吐、腹痛等がみられます。
子どもや高齢者は重症化しやすく、注意が必要です。
- ・感染経路：病原体が付着した手で口に触れることによる感染（接触感染）
汚染された食品を食べることによる感染（経口感染）

宮城県における感染性胃腸炎発生状況（過去5年月別発生状況）



■ 令和元年～令和2年 ■ 令和2年～令和3年 □ 令和3年～令和4年 ▨ 令和4年～令和5年 ▩ 令和5年～令和6年

予防するためのポイント

①手をよく洗う

トイレの後、食事の前、調理の前には石けんと流水で手をよく洗いましょう。

②調理器具の消毒

まな板、包丁、ふせん等はその都度洗剤で洗い、熱湯等で十分消毒しましょう。

③食品の取扱い

食品は十分に洗い、二枚貝を調理する場合は、中心部までよく加熱しましょう。

※加熱は、85～90℃で90秒以上加熱することが望ましいです。

下痢などの症状がある場合は

- ・早めに医療機関を受診しましょう。
- ・入浴はできるだけ湯船に入らず、シャワー等で済ませましょう。
- ・バスタオルや手拭きタオルは共有せず、個別のものを準備しましょう。
- ・嘔吐物や便の処理は、使い捨てマスクや手袋を着用の上、飛び散らないように処理し、**次亜塩素酸ナトリウム（塩素系消毒剤）**で消毒しましょう。
※アルコール系消毒剤では十分な効果は期待できません。