

ほげんだより

冬休み号

今シーズン最初のインフルエンザは東京からやってきました!



御園小では、12月に入って胃腸かぜの欠席が増えました。

インフルエンザ(A型)も出ました。

伊勢ではすでに11月に市内の小学校でインフルエンザが出ています。今年最初のインフルエンザ患者は、東京に旅行について感染したとお医者様が言っていました。人ごみの多い都会にはウイルスの数もすごいのでしょうか。

12月に入って県内では学級閉鎖が増えています。

どうも今シーズンは流行が早めようです。

楽しい冬休みにインフルエンザで苦しまないよう流行に備えましょう。



冬休み

だらけた生活にならないように!

計画的に過ごそう



充実した冬休みにするために、計画をしっかり立てて2週間をすごしましょう。

夜ふかし注意



2週間とはいえ、夜おそい生活が続くと、学校生活リズムに戻すのに時間がかかってしまいます。

食べすぎに注意!!



おいしいものがたくさん出てくる年末年始。こたつに入って食べ続けることがないように。



<おうちの人がいっしょに読んでね>

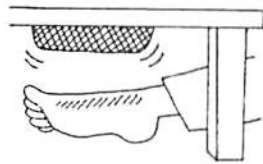


こたつやホットカーペットで
おてはダメ!



きけんその1 やけどする!

ひく おんど なが じ かんおな
低めの温度でも長い時間同じところ
をあたためていると、「低温やけど」を
してしまいます。低温やけどは気づきに
くいけれど、ひふの深いところまでダメ
ージをうけてしまっています。



きけんその2 かぜをひく!

こたつやホットカーペットであたた
まり続けると、そのうち汗をかき、汗を
かいたからだは、その後冷えてきます。
はな かんそう
鼻やのども乾燥する
ので、ウイルスと
たたか ちから
戦う力がダウン
します。



き 気をつけて!! かん せん せい い ちよう えん い ちよう 感染性胃腸炎(胃腸かぜ)

ウイルスや細菌に感染して起こる胃腸炎のことです。子どもに多いの
は、ロタウイルス、ノロウイルスが原因の胃腸炎です。冬に多くみられま
す。ていねいな手洗いと生活リズムを整えて体力をつけることが予防に
つながります。

びようき
どんな病気?

ちゆうい
ここに注意!

かん せん せい い ちよう えん
感染性胃腸炎にかかっている子のうんちや
は 吐いたものには、ウイルスが含まれています。
かん せん ひろ せい かつ ととの たいりよく
感染を広げないためには、正しく処理すること
が大切です。



しょうりほうほう
<処理方法>きちんと処理しないと二次感染します。(次々うつる)

- * てぶくろ
手袋、マスクをつける。
- * とぶつ うえ えん そけいしょうどくえき あわ で べんり
おう吐物の上に塩素系消毒液をかける。(泡で出るものが便利)
- * ペーパータオルでおう吐物をふきとる。
- * ペーパータオル、マスク、手袋はすぐにビニール袋にいれ密封して捨てる。
- * とぶつ ちか まわ えん そけいしょうどくえき ひた
ふき取った床とその周りを塩素系消毒液を浸したペーパータオルで
おおい、10分ほど放置した後水ぶきをする。換気をする。
- * よご いふく みず はい えん そけいしょうどくえき ぶんいじょう
汚れた衣服は2Lの水にキャップ2杯の塩素系消毒液に30分以上つける。
- * いちよう
胃腸かぜのウイルスにはアルコールは効果がありません。

