

## No.15 平成30年1月18日 出雲崎小学校 保健室

みなさんは、大晦日をどんな気持ちで過ごし、新しい年をどんな思いで迎えましたか？たった一日で、ずいぶん変わったと感じた人もいるのではないのでしょうか。年が改まるこの日に限らず、いつでも気持ちを新たにすることはできるはず。うまく切り替えながら、一日一日を大切に、充実した一年にしていきたいですね。



# 第3回ハッピーライフウィーク！

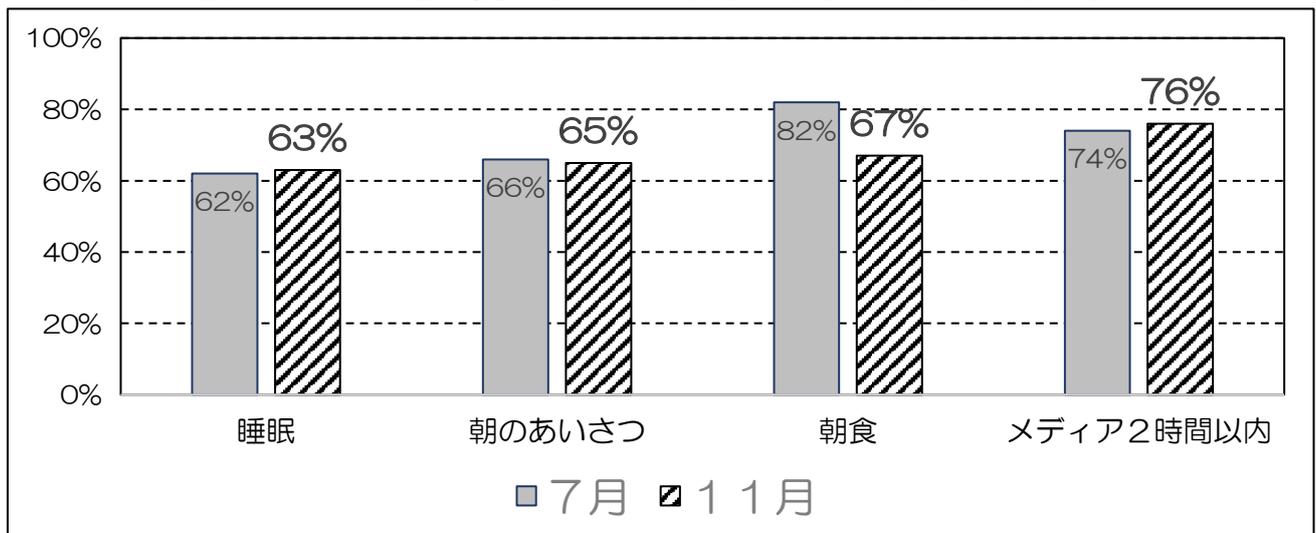


7月・11月とハッピーライフウィークへのご協力、ありがとうございます。11月も健康グランプリとタイアップし、子供たちも意識を高くもって取り組んでくれました。

4項目中、3項目でめあて達成率が増加しています。

朝食の項目では、評価基準を「バランスのよい朝食」から、「三色そろった朝食」に変更したため、達成率は少し下がってしまいましたが、子供たちが、「バランスのよい朝食とはどんな朝食か？」を正しく理解し、実践するよい機会になっていると思います。

### 【8日間のうち、6日以上できていた児童の割合(7月と11月の比較)】



1月17日から、第3回ハッピーライフウィークが始まっています。感染症予防のためにも、早寝・早起き・朝ごはんを中心に、規則正しい生活を送り、この冬も健康に過ごしましょう。ご協力よろしくお願いいたします！

# 感染性胃腸炎にご注意ください！

腹痛・吐き気・嘔吐などの症状で、欠席をしているお子さんがいます。  
出雲崎保育園でも、同様の症状でお休みしている園児が複数いるそうです。  
感染性胃腸炎は、感染力が強く、一度はやるとあっという間に広がる特徴があります。ご家庭でも予防に努め、お子さんの体調管理をよろしくお願いします。



## 感染性胃腸炎の症状

- ◇1～2日の潜伏期間を経て、吐き気、嘔吐(もどした後は、ケロツとしていることもあります。)腹痛、下痢などの症状が見られます。
- ◇嘔吐や下痢が続くと、脱水になることがあります。上記の症状がありましたら、登校を控え、早めに病院を受診することをお勧めします。
- ◇なお、症状は、1～2日で治まることが多く、回復は早めですが、**1週間～1ヶ月**くらいは便にウイルスが出る場合があります。**十分に手洗いを行い、感染が広がらないよう、ご注意ください。**

## 予防のために・・・

### ①「手洗い」をしっかりと！

◆特に食事前、トイレの後、調理前後は、石けんでよく洗い、温水による流水で十分に流しましょう。



### ②「人からの感染」を防ぐ！

- ◆家庭内や集団で生活している施設でノロウイルスが発生した場合、感染した人の便や吐ぶつからの二次感染や、飛沫感染を予防する必要があります。
- ◆ノロウイルスが流行する冬期は、乳幼児や高齢者の下痢便や吐ぶつに大量のノロウイルスが含まれていることがありますので、おむつ等の取扱いには十分注意しましょう。

### ③「食品からの感染」を防ぐ！

- ◆加熱して食べる食材は中心部までしっかりと「加熱」を85℃1分以上の加熱が必要です。食材の中心部までしっかり火を通しましょう。
- ◆調理器具や調理台は「消毒」して、いつも清潔にまな板、包丁、食器、ふきんなどは使用後すぐに洗いましょう。熱湯(85℃以上)で1分以上の加熱消毒が有効です。

