



3学期が始まりました。寒さに負けず元気に活動する子どもたちの姿が見られます。市内の小中学校では、インフルエンザ等の罹患報告があり、本校も注意が必要です。発熱や咳、のどの痛み等かぜ症状がある場合は、医療機関の受診をお願いいたします。

感染対策の継続をお願いします。

☆登校前の健康観察(検温含む)

登校直後から机に顔を伏せてぐったりしているお子さんがいます。登校前に検温して発熱していないか確認をお願いします。平熱から1℃体温が上がっていたら発熱です。

☆登校したら 手洗いまたは、消毒をしよう。

☆うがいははくときは、腰を低くして水が跳ねないようにしよう。

☆マスクの着用と咳エチケット

マスクの予備は、カバンの中に2～3枚お願いします。お子さんの顔にあったサイズを持たせてください。給食当番は、全員マスク着用です。

☆換気と加湿・暖房中でも常時対角線2カ所の窓を開けると効果的です。寒さや強風で窓が開けられない場合は、時間を決めて換気をしてください。2段階換気として廊下等の窓は常時開けておきます。(室温は18℃以上を目安にします。)湿度40%以上を保つと効果的です。冬は水分補給を忘れがちです。冬は、温かいお茶がおすすです。水分補給と体の保温になります。お茶うがいにも使えますよ。お茶カテキンの殺菌効果でかぜやインフルエンザの予防にもなります。

☆適度な運動や食事・免疫力を高めるため、十分な休養とバランスの取れた食事、適度な運動を心がけてください。朝食を抜かないようお願いします。子どもは、食べたいものだけ主張しがちです。旬の食材を意識して取り入れるだけでもバランスが整いやすくなります。

☆早寝をしよう。睡眠時間を確保して疲れを取ってください。



アルコール消毒の効果

アルコール消毒は、ウイルスの「膜」を壊してやっつけるもの。膜を持つウイルスには有効ですが、元々膜のないウイルスには効果が薄いため、手洗いと併用しましょう。

噴霧タイプのアルコール消毒は、爪のすき間にもかかるようにすると効果的です。

ノロウイルス など
インフルエンザウイルス
新型コロナウイルス など

3学期もせいけつ検査を行います。

クラスで忘れ物をしないよう呼びかけ、せいけつ検査パーフェクトを達成するクラスが増えてきました。ハンカチ・ティッシュペーパーを持参することや、爪の伸びを整えることは、気持ち良く生活するためにも感染対策にも大切です。よろしくお願いします。



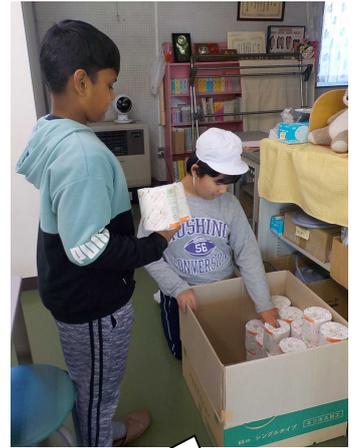
保健委員会の活動を紹介します ②



1年生の教室の石けん補充



トイレトペーパーの補充



1箱100個入りのトイレトペーパーが約10日～2週間でなくなります。大切に使いましょう。



けがの記録と優しい声かけ

葉鹿小のけがで1番多いのは、「だぼく」です。友だち同士でぶつかってしまったり、ドッジボールやサッカーボールが顔などにぶつかってしまうけがです。すぐに患部を冷やせるように、保冷剤にキッチンペーパーを巻いてビニール袋に入れています。



保冷剤の準備

お子さまが感染性胃腸炎になったら



感 染性胃腸炎は、ノロウイルス

などのウイルスや細菌に感染して、腹痛や下痢、嘔吐、発熱などの症状

が出ます。嘔吐や下痢の場合は、こまめな水分補給をして、脱水症状に気を付けてください。

また、吐物や便にはウイルスなどが含まれています。家庭内で広げないために、適切な処理と処理後の手洗い・うがいが必要です。

汚物の処理法

- 使い捨てのマスクや手袋を着用します
- 汚れた衣服は100倍に薄めた塩素系漂白剤に5～10分浸し、消毒します。色落ちが気になるものは85℃以上のお湯に2分以上浸します
- 汚れた場所もしっかり消毒します

