# ほけんだより

H３０．１２．６
№８
塩尻小学校保健室

朝の冷えこみが厳しくなってきました。朝暗くて、起きるのがつらい人もいるのではないでしょうか。できるだけ早起きして、きちんと朝ご飯を食べて、体の中から温かくして登校できるとよいですね。急に寒くなる日もありますので、調節できるような服装も工夫しましょう。

おうちのかたへ

１１月１４日「ノロウイルス食中毒注意報」が全県に発令されました。

ノロウイルスはおもに冬季に流行し、感染性胃腸炎患者の届出数の増加に伴い、食中毒も増える傾向にあります。次のポイントに注意してノロウイルスによる食中毒を防ぎましょう。
塩尻小でも、腹痛や吐き気で休む人が少しずつ出てきました。

## ノロウイルス食中毒を防ぐために

○　石けんで手をよく洗いましょう。
　　外出先から帰ったあと、トイレのあと、調理の前や食事の前など。
○　加熱調理する料理は、中心部まで十分に火を通しましょう。食事の盛りつけは、おはしなどを使って盛りつけましょう。
○　ノロウイルスによる感染性胃腸炎患者の嘔吐物や下痢便中には、多量のウイルスが含まれています。嘔吐物などを片づけるときは、マスクや使い捨ての手袋を着用して行い、汚れた場所は塩素系の薬剤で消毒しましょう。

## 手洗いのポイント

○　石けんをよく泡立てて、指の先やつめ、指の間、手のひらや手の甲など、手全体をていねいにもみ洗いして、最後に流水で十分にすすぎましょう。
○　水道の蛇口も手と一緒に石けんで洗い流しましょう。
○　タオル、ハンカチは清潔なものを用意しましょう。

ノロウイルスに感染すると、下痢、嘔吐、発熱といった胃腸炎症状が現れます。症状は１～２日で治まりますが、症状が治まっても１週間程度、長いときには１ヶ月以上ウイルスの排泄が続くことがあるので、便を介して他の人への感染を防止するため、排便後や調理前の手洗いをしっかり行うなど注意が必要です。

## インフルエンザの集団流行も出始めました。

他県では早い時期からインフルエンザの集団流行の話題がありましたが、長野県でも出始めました。予防接種は、お済みでしょうか？ 11 月の保健指導で予防について話した折、朝マラソンの後に**「うがい・手洗い」**をしている子が少なかったことにびっくりしました。今はどうでしょうか？感染の元となるウィルスを体の中に入れないように**「うがい・手洗い」**をしっかり行いましょう。

それでも、かぜやインフルエンザにかかってしまったら・・・

## かぜウィルスが好きな子は、どの子かな？ ○してみよう。

保健委員会の昼の放送クイズでもやったので、全部できるかと思います。
みんなは、かぜウィルスに好かれない生活を送れるように、がんばりましょう。

## 健康相談について

保護者懇談会中、保健室で健康相談を行います。日頃のお子さんの様子で気になっていることなどありましたら、お気軽に声をかけてください。事前にお知らせいただけるようでしたら、担任の先生までお伝えいただけるとありがたいです。懇談の待ち時間などのわずかな時間でも、どうぞお寄りください。