

# 11月 ほけんだより

平成29年11月1日  
春日部市立宝珠花小学校 保健室

11月になり、葉っぱの色が赤や黄色へと美しく色づき始めました。インフルエンザやノロウイルスなど、冬に多い感染症が流行る季節です。予防接種を受けた子も安心せずには手洗い・うがいを徹底し、規則正しい生活を送るように心がけ、感染症を予防しましょう。また、寒暖の差で体調をくずす子も増えていきますので、上着等で体温を調節して風邪を引かないようにしましょう。



## 今日は何の日？！

### 11月8日は「いい歯の日」

子ども達は自分でしっかり磨くことができているでしょうか。できているように見えても、みがき残しがあるかもしれません。低学年の子ども達には特に「みがき残しチェック」をお願いします。

次の健康診断では、むし歯ゼロをめざそう！！



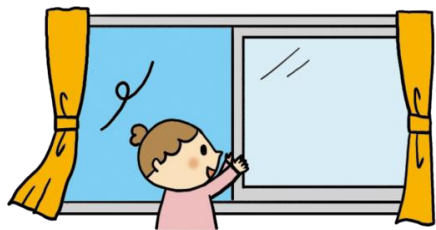
### 11月12日は「皮膚の日」

空気が乾くこの時期は、皮膚がかさかさになったり、かゆくなったりと乾燥肌が気になります。タオルでゴシゴシと強くこすらずに、お風呂あがりには保湿クリームを塗りましょう。



### 11月9日は「換気の日」

「いい空気」と読ませることから換気の日と言われています。暖房器具を使用中に換気が不十分な状態が続くと一酸化炭素中毒で意識を失うこともあります。空気（風）の通り道をつくり、1時間に1回、5分程度の換気を心がけましょう。



## インフルエンザとかぜは何が違うの？

- かぜは、喉の痛み、鼻水、くしゃみ、咳などの症状が中心で、全身症状はあまりみられません。インフルエンザは、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など、全身症状が突然現れます。また、かぜと同様に、のどの痛み、鼻水、咳などの症状もみられます。突然の高熱が出たら病院で診てもらいましょう。

### インフルエンザかも！？

- ・進行が早い
- ・寒気が強い
- ・38℃以上の高熱
- ・激しい頭痛や筋肉痛
- ・咳がたくさんでる

からだがだるいなあ



## おう吐物の処理方法

おう吐物は、二次感染を防ぐために速やかな処理が必要です。まずは窓を開けて換気を行い、ゴム手袋やマスクで体を覆っておう吐物に直接触れないようにしましょう。



### 用意するもの

- ・使い捨て手袋
- ・バケツ
- ・ビニール袋
- ・雑巾
- ・使い捨てマスク
- ・消毒液（キッチンハイター）

- ①手袋をして捨ててもよい布や紙で拭き取ります。
- ②拭き取ったものはビニール袋へ入れて、外へ漏れ出ないようにして捨てます。
- ③汚れた床は、ハイターなどを薄めてふきます。
- ④処理の後は十分な換気を行います。



## 11月の保健目標

みんなと仲良くしよう

### ◆爪について◆

つめが伸びていると、友だちを引っかけてしまったり、折れたりなどのケガの原因となります。また爪は、汚れが溜まり不潔になりやすいところ。定期的に切って、清潔を保ちましょう。

