12がつ ほけんだより

大麻生小学校
保健室
H27.12.1

登下校の時間が、とても寒い季節になりました。温かい上着や手袋を身に付け、背筋をしっかり伸ばし、前を見て歩けるようにしましょう。　風の強い日は空気が乾き、雨の日は気温が下がり、インフルエンザが流行する条件がそろっています。手洗い・うがいや咳エチケットは、きちんとできていますか？

１２月の保健目標

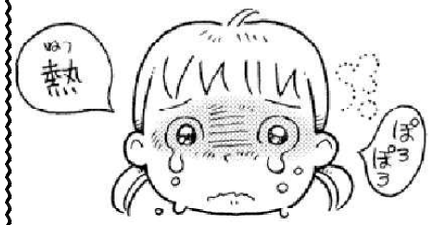
寒さに負けず
外遊びをしよう

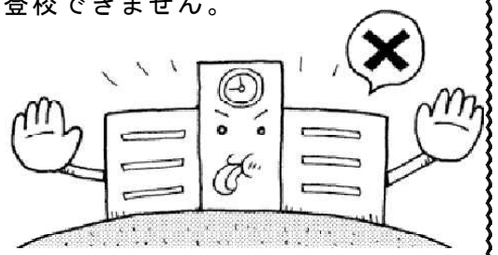
大麻生小学校で増えています　はやり目（流行性角結膜炎）

アデノウイルスが目の結膜に感染して起こります。目がピンク色に充血し涙が多く出ます。

また、熱が出ることもあります。

目をかいた手でさわったものを通じてほかの人にも感染するので、医師から治ったと言われるまでは登校できません。





おうちの方へお願い
眼科医を受診し、医師の指示した出席停止期間を必ず守ってください。

手をふくハンカチ・タオルは清潔なもので！

せっかく手のすみずみまできれいに洗っても、手をふくハンカチやタオルが汚れていては、また手が汚れてしまいます。毎日清潔なものを使いましょう。

参考資料　小学保健ニュース No.1004　付録 少年写真新聞社　指導 実践女子大学 名誉教授 西島 基弘先生

いろんな病気が防げるよ　手洗い

手洗いはだれでも簡単にできる病気の予防法です。世界中に手を洗う水と石けんがあり、手洗いの習慣がつくと、病気で亡くなる100万人の子どもの命を守ることができるとも言われているほど、病気の予防の効果はとても大きいのです。

しかし、石けんですみずみまで洗わないと、せっかくの手洗いも効果は無いので、正しい手の洗い方を覚え、こまめに洗う習慣をつけましょう。

手洗いで予防できる病気とは…

病気を引き起こす細菌やウイルスは、手から口、目、鼻、傷口などを通じて、体内に入ることがあります。

そのほかに空気感染や飛まつ（せきなどで飛ぶしぶきによる）感染などもあるので手洗いだけで完全に感染を予防できるとは言えません。しかし、手についた細菌やウイルスを落とし、体内に入るのを少しでもおさえることで、病気にかかりにくくなります。

細菌が起こす病気

- 食中毒（腸管出血性大腸菌O157、カンピロバクターなど）
- 麦粒腫（ものもらい）
- とびひ　など

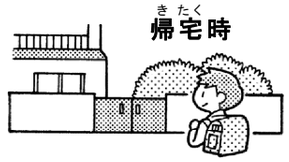
ウイルスが起こす病気

- インフルエンザ
- かぜ
- 感染性胃腸炎（ノロウイルスなど）
- 流行性角結膜炎（はやり目）
- 咽頭結膜熱（プール熱）　など

いつ手洗いをすればいいの？

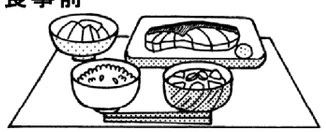
屋外で遊んだときや、トイレの後、ペットに触った後は、細菌などで汚れていることが多いので、必ず手を洗いましょう。また、食事中は、手が口に触れることが多くなります。そのため、食事前にも必ず手を洗うことが大切です。

帰宅時



トイレの後

食事前



ペットに触った後

ほかにも
- くしゃみを手で受けたとき
- 鼻をかんだ後
- 料理をする前
- 生肉・生魚を触った後

など

手を洗う