

保健だより 12月号

茨城県立大子特別支援学校
保健室 2015.12.1

一雨ごとに、寒さを感じる季節になりました。
残り少ない2学期。元気に過ごして行きましょう。



12月の行事予定

2日（水）体重測定（中・す）

4日（金）体重測定（小）

12月の保健目標

○風邪の予防をしよう。

☆ 速乾性手指消毒について

病院を始め、商業施設の入口に手指消毒薬が置いてあるのが、当たり前になりました。

頻繁に使用すると、手荒れが起きることがあります。もし、頻繁に利用する場合には、グリセリンなど、皮膚を保護・保湿する成分が添加されている商品を選びましょう。

<p>①</p>  <p>消毒薬を手の平に受け取ります。</p>	<p>②</p>  <p>両手の指先に消毒薬をすり込みます。</p>	<p>③</p>  <p>手の平によくすりこみます。</p>	<p>④</p>  <p>手の甲にもすり込みます。</p>
<p>⑤</p>  <p>指の間にもすりこみます。</p>	<p>⑥</p>  <p>親指にもすりこみます。</p>	<p>⑦</p>  <p>手首もすり込みます。</p>	<p>◎ポンプ1回で適量の3mlがでます。</p> 

汚れが残りやすいところ



速乾性手指消毒薬は、手が濡れていると効果はできません。しっかり水気を拭き取り使用することが望ましいです。

速乾性手指消毒薬だけに頼るのではなく、まずは手洗いを十分にすることが大切です。



外出先の手洗い場に、固形石けんがある場合には、前の人の汚れが残っている事もあり、あまりお勧めはできません。その時は、使い捨てタオルやウェットティッシュを使用し、その後に速乾性手指消毒薬を使用します。

今は、泡で出るタイプの石けんや、液体石けんが出回っていますので、そちらを使うことをお勧めします。本校では、泡の出るタイプの石けんを使用しています。泡立てる必要がないため、手の平、手の甲とまんべんなく洗うことができ、外出後、運動後、給食前、トイレの後等、率先して行っている児童生徒も見受けられます。

また、液体石けんを使い切った後は、容器を洗浄・乾燥させてから、詰め替えることが望ましいとされています。

☆ 茨城県感染流行情報より（11月15日現在）

①RSウイルス感染症は、先週に比べて全国・本県ともに増加し、年末にかけてさらに増加する見込みのため、今後も注意が必要です。

就学前のお子さんが多くかかっていると報告があります。

②インフルエンザは、10月中旬に、小美玉市、かすみがうら市の中学校で、学級閉鎖の報告がありました。昨年よりも早い時期から流行しています。



☆ 換気もしましょう

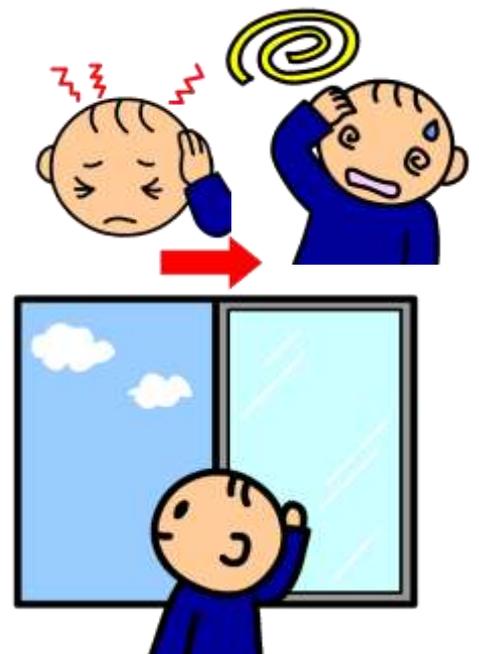
せっかく暖房であたためた部屋の温度が戻ってしまうので、換気しにくいですね。

でも部屋の中の空気は、思っている以上に汚れています。一般的な6～8畳の部屋なら「5分程度」窓を開ければ、部屋の空気はほぼ全部入れ替わります。

特にエアコンを利用して部屋を暖めている方は、部屋の空気が非常に乾燥してしまいます。すると喉も乾燥します。乾燥した喉に埃（ホコリ）やダニがついてしまうと、風邪の原因になりかねません。風邪は引かなかったとしても、咳が止まらなくなるといったことは十分ありえます（百日咳）。

換気方法として、窓は対極の2ヶ所、風が通るように開けるのが理想的です。このときに、窓を全開にする必要はありません。ほんの少し、5cmほど開ければ十分です。

もし、対極に窓がない場合には換気扇でも大丈夫です。換気扇を回して、窓を一ヶ所少しだけ開けて風を通してください。



☆ 保健室から

子ども達は毎日元気に登校してきます。「おはようございます」の挨拶も、元気いっぱいです。改めて思うのですが、あまり風邪をひかないように思います。朝のランニング、美味しい給食、そして、うがい、手洗い。

たくさん動いて、たくさん食べて、勉強をしっかりと、たくさん友達と遊び、そして家ではゆっくり休んで、残りわずかな2学期を過ごしていきたいですね。

