

たんぽぽ

令和3年11月26日
三本木小学校 保健室

CO2モニター（二酸化炭素の濃度を測る機器）を使い、換気の効果調べています。換気が不十分だと、たちまち数値が上がります。二酸化炭素濃度 1,000ppm以下を目安にして、感染症対策と寒さ対策が両立できるように、換気の方法を模索しています。

寒さにも感染症にも負けないぞ！

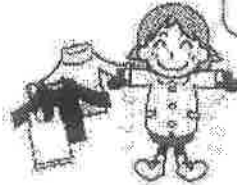
感染症対策として、換気のため、常に窓やドアを少し開けて生活しています。少しでも暖かく過ごせるように、服装の調節をお願いします。

下着を着よう



汗を吸ってくれて保温の効果があります

上手に重ね着をしよう



空気の層をたくさん作ると熱が逃げにくくなります

3つの首を温めよう



首・手首・足首を温めると効果大！

寒くなったせいか、手洗いが雑な人が多くなったみたいです。手のひら、手の甲、親指、指の間、石けんをつけてしっかり洗いましょう。



感染性胃腸炎対策として...



学校では日ごろから、吐物、下痢で持ち物や洋服が汚れた場合は、すべて感染源とみなしています。感染が広がるのを防ぐために、学校では洗浄せずにビニール袋に入れてそのままおうちへ持たせませんので、ご家庭での消毒をお願いします。

また、友達の洋服や持ち物を嘔吐等によって汚してしまった場合は、嘔吐したお子さんのご家庭で、洗濯（場合によってはクリーニング）、新しい物の準備（購入）をお願いしますこととなります。ご了承ください。

なお、ノロウイルスは熱湯や次亜塩素酸ナトリウム（市販のハイター等）で消毒しないと、他のご家族に感染する可能性がありますので、ご注意ください。

あいうべ体操について

10~12月にかけて、養護教諭による歯の保健指導を行っています。その中で、全学年共通して指導しているのが、「あいうべ体操」です。

マスク生活が続き、口をはっきり開けて話す場面が少ないせいか、発音が不明瞭な子が見受けられます。口の動きが制限されると唾液の分泌量が減り、口腔内が汚れやすく、むし歯や口臭の原因にもなります。

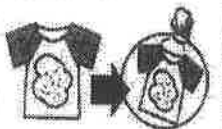


目安は1日30回ですが、普段は難しいと思いますので、冬休みの宿題にします。家庭では、音読の時に口の開け方を意識させてみてはいかがでしょうか。

歯科で治療が必要なお子さんは冬休み前に受診カードを再発行します。冬休み中に治療をお願いします。現在の受診率は、53.6%です。

◆衣類の消毒方法◆

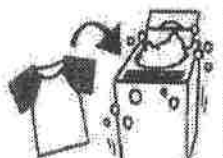
①衣類は、ビニール袋などに入れ、周囲を汚染しないようにします。



②85℃で1分以上、熱湯消毒するか、0.02%濃度の次亜塩素酸ナトリウムに30~60分間浸す。



③消毒後、ほかのものと分けて、最後に洗濯する。



家庭における健康観察表 (十和田市立三本木小学校) 12月

年 組 番 氏名

1. 毎朝、体温を測って記録してください。
2. このカードは、提出を求められることがあります。1ヶ月間は保管をお願いします。
3. **本人または同居の家族に風邪症状（発熱・頭痛・倦怠感・食欲不振・鼻水・鼻づまり・のどの痛み・咳やくしゃみ）がある場合は出席停止です。** ※①アレルギーなどが原因で症状が出ている場合、②受診して医師から登校してもよいと言われている場合は登校してもかまいませんので連絡帳等でお知らせください。
※発熱・咳・だるさ等の症状がある場合は、電話相談のうえ、かかりつけ医を受診してください。

月日	曜日	朝の体温 (°C)	健康状態	
			○か×	症状 及び 病院や保健所での指示など
例	例	36.4	×	鼻水が出ているので、受診したところアレルギーと言われた。
例	例	36.5	○	
12/1	水			
12/2	木			
12/3	金			
12/4	土			
12/5	日			
12/6	月			
12/7	火			
12/8	水			
12/9	木			
12/10	金			
12/11	土			
12/12	日			
12/13	月			
12/14	火			
12/15	水			
12/16	木			
12/17	金			
12/18	土			
12/19	日			
12/20	月			
12/21	火			
12/22	水			
12/23	木			
12/24	金			
12/25	土			
12/26	日			
12/27	月			
12/28	火			
12/29	水			
12/30	木			
12/31	金			