



No. 16  
 令和4年2月1日(火)  
 利府町立利府第三小学校  
 保健室

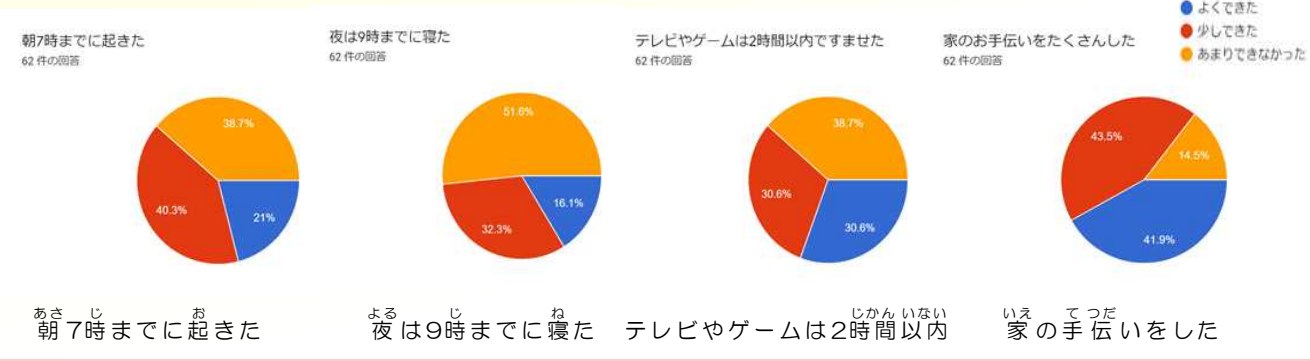
今年の節分は2月3日。節分は病気や災難を鬼に例え、豆をまいて無病息災を願います。石けんでの手洗い・睡眠・マスク・換気・健康観察などで十分な予防を心掛け、体調に気を付けて冬を乗り切りましょう。宮城県内でも新型コロナウイルス感染症にかかる人が増えています。誰がかかってもおかしくない状況です。感染者が出て、「お大事に」「学校で待ってるね」の優しい声掛けなど、自分がされて嬉しいことをするといいですね。



## 今月の目標 十分な睡眠をとろう

### 冬休みの生活を振り返ってみました

冬休みは、「はやね・はやおき」は難しかったです。高学年になるほどその傾向は強くなりました。下のグラフは6年生のものです。1月でだいぶ生活リズムは戻ってきていますが、成長期の「睡眠」は身体の成長を促したり、学習したものを定着させたりするのに必要なものです。睡眠時間は十分に取らしましょう。同様に難しかったのは「ゲームの時間」。依存症や視力の低下、肥満傾向、感情のコントロールに影響すると言われています。家族会議でのルールを再確認していきましょう。「食事」「手洗い」「手伝い」「けがれ(なし)」はとてもよい結果が出ていて、元気に過ごしていたようです。この調子で続けてほしいです。



### 歯みがきカレンダー

今年の冬休みの歯みがきカレンダーは、歯と歯の間、歯と歯ぐきの間、奥歯の溝に気を付けて磨いた人が多く見られました。また、「鏡を見ながらみがきました」「いつもより丁寧にみがいたら結構時間がかかりました」といった感想もありました。ぜひ続けてください。むし歯で治療が必要な人の受診報告書提出率は70%を超えました。早めの受診のご協力をありがとうございました。



## 石けんで手を洗った後に・・・

保健委員会で話題になりました。ポケットの中にハンカチとティッシュは入っていますか。登校した時や、給食の前、トイレの後など、こまめに石けんで手を洗っていますが、ハンカチではなく洋服や髪の毛で拭いている人がいます。せっかくきれいに洗った手はきれいなハンカチで拭きましょう。



## 学校保健委員会

今年度の学校保健委員会は、感染症予防のため会議を行わずに委員の方々に資料を配付しました。ご助言や感想をいただいたので紹介（抜粋）します。

### <阿部歯科校医さんより>

学校全体で見ると「むし歯なし」の割合が増えて良い結果でした。むし歯あり（未処置）の割合が高い傾向にあるので、検診でむし歯があった人は治療しましょう。

1年生のむし歯処置済の人が他の学年より多かったです。むし歯になりやすい学年かもしれないですね。注意して見ていきましょう。

### <PTA役員さんより>

○歯科検診：むし歯治療について、子ども達が作成したおたよりやチャレンジはとても良かった。子どもから歯医者に行くのを頼みやすくしていい。むし歯の治療の未実施については何か対策が必要。

○メディアコントロール：3日では短いので5日は欲しい。継続することで我慢・忍耐力を付けさせたい。回数を増やしてもいいと思う。

○給食指導：食べたことのない食材・味を知ってもらうことが大切。嫌いなものでも頑張って一口でも食べればなににでも頑張れる子になると思う。

○体力向上：体育の授業での取り組みの成果が出てよかった。

○学校外からのいろいろな情報を収集して児童に指導してもらっている。全てが発育に大切な内容なので、今は理解が難しくても伝えることが大切なのだと思う。

\*\*\* 今後の学校活動に活かしていきたいと思います。ありがとうございました\*\*\*

ありがとう

は魔法の言葉

**友** だちに優しくしてもらったとき、何かを手伝って

もらったとき、ちゃんと「ありがとう」と伝えていませんか？

感謝の言葉を口にすると、脳や

体にはいい影響を与えるホルモンが出ます。



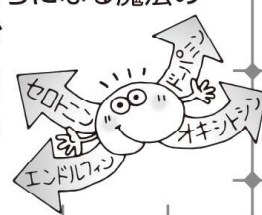
**セロトニン**  
心のバランスを整える

**エンドルフィン**  
痛みを和らげる

**ドーパミン**  
やる気を出させる

**オキシトシン**  
幸せな気持ちにしてくれる

**体** の調子をよくするホルモンのおかげで、ぐっすり眠れたり勉強に集中できたり、いいことがたくさんあります。さらに、言った人も言われた人も、優しい気持ちになる魔法の言葉。「ありがとう」って今日は何回言ったかな？



# 新型コロナウイルス感染症

＜おうちのかたへ＞

宮城県では感染者の増加を受け、2月1日から28日までの期間に「緊急特別要請」として、学校現場での感染防止体制のより一層の強化を決めました。学校では、今までに行っている感染対策をより徹底していきます。

登校前の検温と健康観察や、体調不良時の早めのお迎えについてご協力をお願いいたします。また、検査を受けた場合や陽性になった場合（本人及びご家族）には、学校にもお知らせくださるようお願いいたします。

## ～新しい生活様式～ 継続中！！

1. 3つの密（密閉・密接・密集）を回避すること
2. 換気をする事
3. 人と人との距離を取る事
4. 石けんでしっかりと手を洗うこと
5. マスクを着用すること
6. 毎朝検温と健康観察をしてこること
7. 大声で話さないこと
8. 家族の方も健康観察を行うこと



# 感染性胃腸炎警報

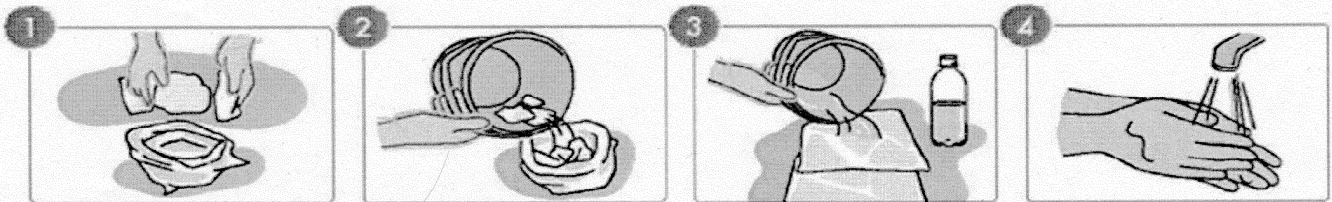
宮城県は1月28日に感染性胃腸炎の警報を発令しました。感染性胃腸炎は腹痛や下痢、嘔吐などの症状を起こし、非常に感染しやすい病気です。予防は新型コロナウイルス感染症と同じように、石けんでの手洗いやマスクの着用、換気などがあげられます。

- ☆ 症状がある場合は早めに受診し、決して無理をしないこと
- ☆ 石けんでの手洗いを確実にすること（帰宅時、トイレの後、食事や調理の前）
- ☆ 家族（兄弟姉妹や一緒に住んでいる人）も一緒に予防すること
- ☆ 吐いたときや下痢をしたときには塩素系消毒剤（ハイターやミルトンなど）で消毒すること（後始末の際はマスクを付け、必ず石けんで手を洗う）

### 準備する物

使い捨て手袋／ビニール袋／マスク／ガウンやエプロン  
拭き取るための布やペーパータオル／塩素系漂白剤（次亜塩素酸ナトリウム）

はじめに使い捨て手袋とマスク、エプロンを着用します。  
（使い捨て手袋がない場合は、ビニール袋等をかぶせ、直接手で触れないように工夫する。）



汚物（おう吐物・ふん便）は、布やペーパータオル等で外側から内側に向けて、汚れた側を折り込みながら静かにぬぐり取ります。

使った布やペーパータオル等はすぐにビニール袋に入れ、袋の口を閉じ処分する。

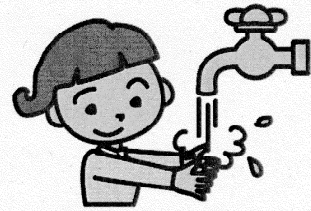
汚物がついた床とその周囲は、0.1%次亜塩素酸ナトリウムを染みこませたペーパータオル等で浸すように拭く。

手袋等はずし、十分に手洗い、うがいをする。衣服やシーツ等が汚れた場合は、手洗いして洗濯する。

# 手洗いをして感染症を予防しましょう。

## 手洗いの手順

- ◎手を洗う前には、指輪や腕時計を外しましょう。
- ◎お子さんが手を洗うときは、大人が付き添ってあげましょう。



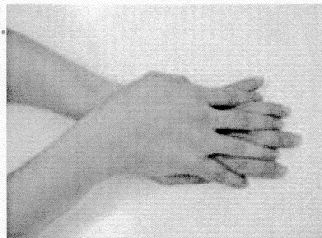
1

石けんをつけ、手のひらを合わせてよく洗います。



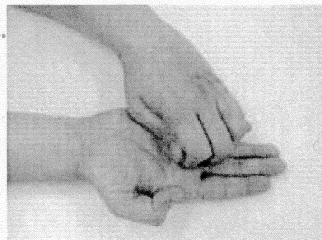
2

手の甲を伸ばすように洗います。



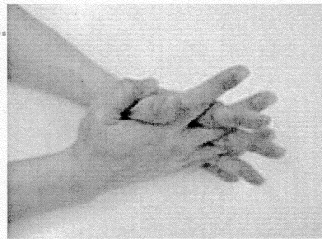
3

指先・爪の間をよく洗います。



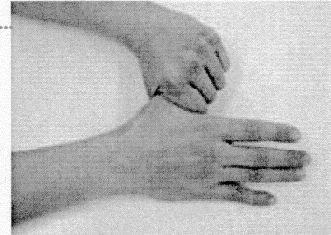
4

指の間を十分に洗います。



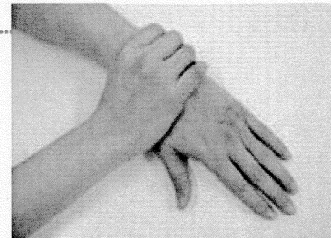
5

親指と手掌をねじり洗います。



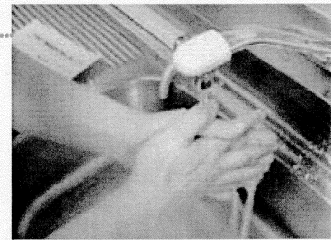
6

手首を洗います。



7

流水でよく手をすすぎます。



8

清潔なタオルで(共用はしません)よく拭きます。



汚れが落ちにくいところ



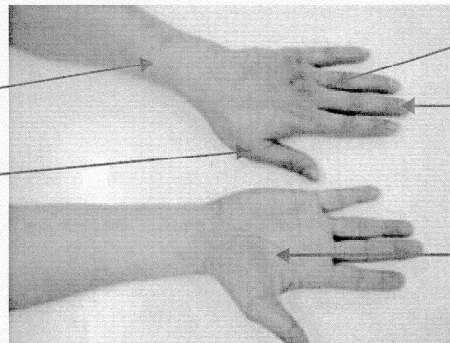
手首

親指

指の間

指の先

手のしわ



宮城県保健福祉部疾病・感染症対策室

東北大学大学院医学系研究科 感染制御・検査診断学分野, 感染症診療地域連携講座