

ほけんだより 12月

令和2年12月1日
東京都立町田の丘学園
校長 緒方 直彦

今年もあと1か月となりました。今年は、新型コロナウイルスの影響により例年のない日々だったかと思えます。保護者の皆様には、感染症予防・拡大防止に御理解と御協力をいただきありがとうございました。

乾燥する季節となり、インフルエンザ等の感染症にも注意が必要となります。引き続き、感染症予防に御協力をよろしくお願いいたします。

～12月保健行事予定～

-本校舎-

日にち (曜日)	内容	対象	時間
3日 (木)	体重測定	A高 (希望者)	9:20
4日 (金)	体重測定	A小	10:00
7日 (月)	療育相談	希望者	13:30

-山崎校舎-

日にち (曜日)	内容	対象	時間
7日 (月)	歯科検診	B小	9:00
14日 (月)	体測	B小1・2・3年	9:30
17日 (木)	体測	B小4・5・6年	9:30
18日 (金)	歯科検診	B中	9:00

～令和2年度第2回学校保健委員会の御案内～

本校では例年、2月に学校医による講演会を実施しています。しかし、今年度は新型コロナウイルスの影響を鑑み、**まちおかチャンネル (YouTube) による動画配信**にて講演会を行いたいと思えます。詳細については、1月のほけんだよりでお伝えします。

講師：耳鼻科校医 橋本 晋一郎 先生（野津田耳鼻咽喉科アレルギー科）
テーマ：「アレルギー性鼻炎に対する治療」
「新型コロナウイルス流行時期に気をつけたい耳鼻咽喉科疾患」

その他、保護者の皆様からの質問も講演内容に盛り込んでいただく予定です。ぜひこの機会に日頃の疑問について、きりとり線以下に記入の上御提出ください！「ネット環境の関係で動画が見られないけど質問がある」という方もぜひ御提出ください。その際は、お返事をするにあたり氏名を記入していただけますと助かります。

----- き り と り 線 -----

耳鼻科校医 橋本先生に質問

A・B部門 小・中・高 年生 _____ (部門学部学年のみ参考とします。未記入でも構いません。)
鼻水をかめない子はしたら良い？ 耳掃除ってした方が良いの？ のどが痛い時は内科・耳鼻科？ 等々

提出先：担任→保健室
提出日：12月11日(金)まで

感染症情報

① インフルエンザ



○症状

下欄一覧参照

○流行

- ・12月～3月頃（右グラフ参照）

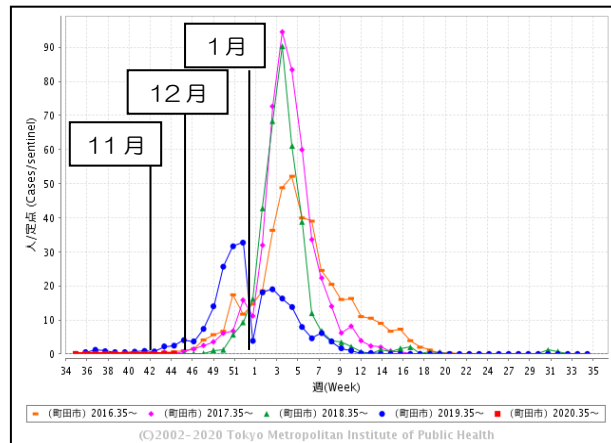
○予防

- ・手洗い、手指用アルコール、予防接種
- ・ドアノブ等の物品の消毒には、アルコールと次亜塩素酸ナトリウム液（ハイター®等）が有効

○出席停止

- ・発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで

過去5年の定点報告数（町田市内）



② 感染性胃腸炎



○症状

- ・嘔吐、吐き気、下痢、発熱、腹痛
- ・小児では嘔吐、成人では下痢が多い
- ・平均 24～48 時間ほど症状がみられる

○流行

- ・11月～2月頃（右グラフ参照）

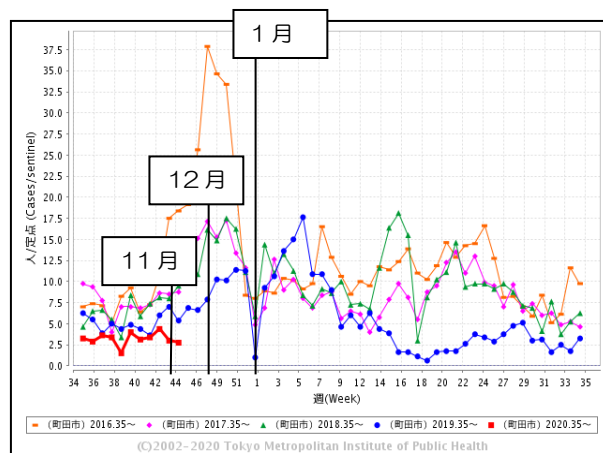
○予防

- ・石けんと流水による手洗い
- ・排便や嘔吐物の適切な処理
- ・ドアノブ等の物品の消毒には次亜塩素酸ナトリウム液（ハイター®等）が有効（※アルコールでは効果が不十分）

○出席停止

医師が感染のおそれがないと認めるまで

過去5年の定点報告数（町田市内）



病名と症状	せき	熱	倦怠感	頭痛	下痢	のどの痛み
新型コロナウイルス	☹️	平熱 ～高熱	☹️	☹️	☹️	☹️
インフルエンザ	☹️	高熱	☹️	☹️	☹️	☹️
カゼ	☹️	平熱 ～微熱	☹️	☹️	😊	☹️

☹️ … 高頻度 ☹️ … よくある ☹️ … とときどき 😊 … まれに ※無症状の場合を除く

③新型コロナウイルス

第三の波がきていると言われていています。引き続き最新の情報を御確認ください！
 なお、夏休み前に配布した冊子（右画像）と大きく変更はないようです。



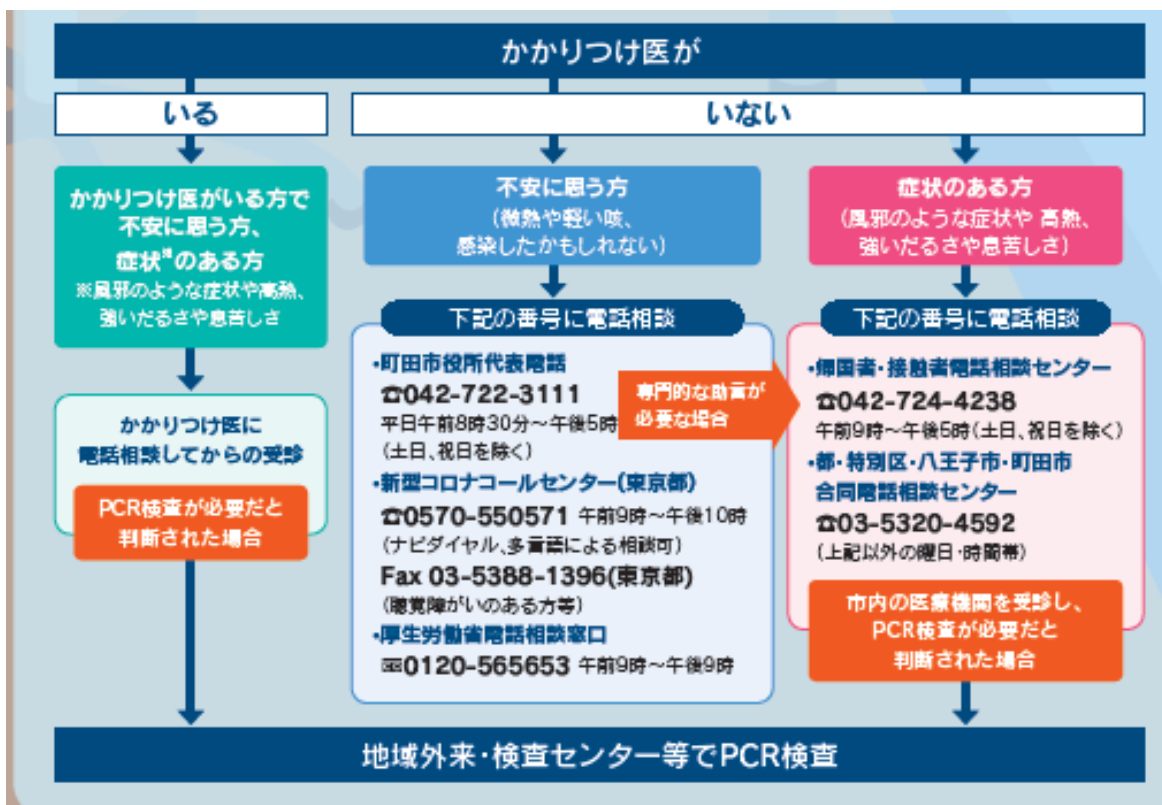
消毒について

	流水と石けん		アルコール 70%-95%濃度		次亜塩素酸ナトリウム		熱湯		物の表面に付着した 菌が死滅する時間
	手指	物	手指	物	手指	物	手指	物	
コロナウイルス	○	○	○	○	×	○	×	○ 80°C10分以上	約72時間
インフルエンザ	○	○	○	○	×	○	×	○ 80°C10分以上	約2-8時間
感染性胃腸炎	△	△	△	△	×	○	×	○ 85°C1分以上	20°Cの環境で 1か月生存する報告もあり

- ・感染症予防の基本は手洗い！流水 15 秒で 100 分の 1、石けんと流水で1万分の1のウイルスを除去できるとされています。
- ・感染性胃腸炎を引き起こすウイルスは、石けんで殺菌する効果はありませんが、手の脂肪等の汚れを落とすことにより、ウイルスを手指から剥がれやすくする効果があります。また、アルコールに高い抵抗を示すウイルスもありますが、次亜塩素酸ナトリウムが使用できない金属類等の消毒にはアルコール消毒でも一定の効果があります。
- ・次亜塩素酸ナトリウムは、通常の消毒では 0.05%濃度【500ml ペットボトルにキャップ 1 杯分（5 ml）】、嘔吐物や糞便が付着している・感染の疑いがある場合には 0.1%濃度【500ml ペットボトルにキャップ 2 杯分（10ml）】が推奨されています。

「体調が悪いな…」→~~病院受診~~

→まず病院へ電話してから受診を！



12月の保健目標 寒さに負けず元気に過ごそう！

手荒れが急増中！！

①手洗い⇒②保湿

セットでしましょう



①手のひら

②手の甲

③指・爪のあいだ



④爪のなか

⑤おや指

⑥手首

手洗いの年 締めくくるのはやっぱり...



今年「手洗いの年」と言ってもいいくらい、手洗いを耳にし、意識し、実践した年だったと思います。

コロナウイルスだけでなく、感染症対策の基本。石けんでいいえに洗えば、手についているウイルスの感染力が、ぐーんと下がります。

これだけ意識して手洗いをしたみなさんは、もう「手洗いのプロ」。今年だけでなく、コロナウイルスが終息した後も、手洗いを日々の習慣として続けてください。

そして、手洗いの年だった2020年の冬休みも、もちろん、最後まで気を抜くことなく、手洗いをしてくださいね。



保健室インタビュー

感染症にならないようにするための秘訣は...?

【乾燥をふせぐ】

空気が乾燥するとウイルスが長時間、空気中を漂うことができてしまいます。

適度に加湿を行い、乾燥対策と風邪予防に心がけましょう。

内山

【バランスの良い食事を心がけよう！】

好き嫌いせず、ごはんをしっかり食べて体の抵抗力を高めよう。冬が旬の野菜、大根・かぼちゃ・ショウガなどを食べて体を温めるのもいいですね。ただし・・・正月太りにはご注意ください☆！

松隈

【1手洗い 2笑顔☺】

毎日、何十回と手洗いをしています！そして“笑顔☺”。笑いには、ウイルスとたたかってくれる「免疫力」という力を高める効果があるそうです。みなさんもぜひやってみてください！

田嶋

【寒さに負けずに運動をしよう！】

運動をすることによって、寒さに強くなり、ウイルスに負けないからだづくりにつながります！私はジョギングや、なわとびをしています。運動をすると心もからだも元気になるのでみなさんもぜひ！

内藤