

ほけんだより 12月

R2.12.8
館林七小
保健室



12月に入り、いよいよ“冬”といった寒さになってきました。
しっかりと寒さ対策をして、体調をくずさないように気をつけ
ましょう。

寒い日の登校時に、ポケットに手を入れている子はいません
か？つまずいた時に、とっさに手がでずキケンです。

手袋などであたためるようにしましょう。



手があたたかいと
心もあたたかい！

12月の保健目標

ふゆ びょうき
冬の病気に
き
気をつけよう！



ふゆ びょうき き 冬の病気に気をつけよう

今年度は新型コロナウイルスの影響により、感染症対策が徹底されているためか、インフルエンザの流行が抑えられて
いる様子です。昨年度の12月には、館林市内の小中学校でもインフルエンザが発生していましたが、今
のところ発生は報告はありません。今後もみなさんと感染症対策を徹底して、残りの2学期を元気に過ごし
ましょう！

かぜ・インフルエンザをふせぐには



好き嫌いしない



うがいや手洗いを
しっかりする



部屋の換気をする



人混みでは
マスクをする

ひとご
人混みはさけて密を
防ぎましょう。
で 出かける時は、必ず
マスクをしましょう。

かんせんせい い ちようえん ちゆうい 感染性胃腸炎にご注意ください…

冬の病気といえば、感染性胃腸炎もその一つです。感染性胃腸炎の患者発生は、例年、12月中旬頃にピークとなる
傾向があります。この時期に発生する感染性胃腸炎のうち、特に集団発生例の多くはノロウイルスによるものと推測され
ており、ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒の発生には注意が必要となります。

おうちの方へ ノロウイルス感染症 おう吐物の処理の仕方

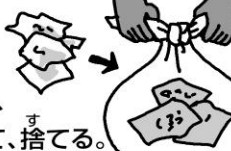
1 処理の前にマスクや手袋、
エプロン(できればゴーグル)
をつける。



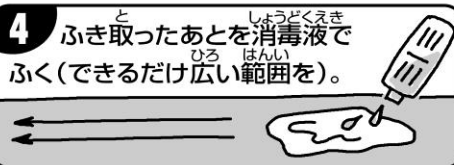
2 おう吐物を
ペーパータオルなどで、
きれいにふき取る。



3 ふき取った
ペーパータオルは
ビニール袋に入れ、
口をきつくしばって、捨てる。



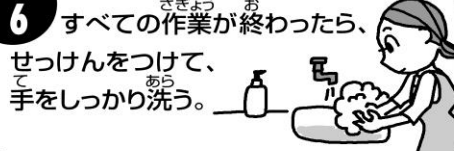
4 ふき取ったあとを消毒液で
ふく(できるだけ広い範囲を)。



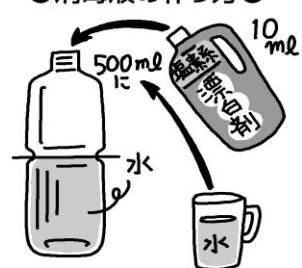
5 つか
使った手袋なども
③と同様に捨てて。



6 すべての作業が終わったら、
せっけんをつけて、
手をしっかり洗う。



● 消毒液の作り方 ●



500 mlの空のペットボトルに
はんぶん みず い 家庭用の
えんそけいひょうはくざい い
塩素系漂白剤を10ml入れて、
さらに水を加えて500 mlにし、
フタをしてからよくまぜます。

むし歯治療、進んでいます！

治療のすすめを配付してから約1ヶ月がたちましたが、むし歯が見つかった人53人中、15人の人が、すでに治療を済ませました。（治療率28.3%）まだ治療が済んでいない人も、早めに治療して、七小全体で、むし歯治療率100%を目指しましょう！

むし歯は自然には治りません。早めに歯医者さんで治療してもらいましょう。



ハッピーさん

むし歯をなおした子、むし歯がなかった子も、毎日のでいていねいな歯みがきで、ずっと健康な歯でいてください☆

は いっしょう たからもの
歯は一生の宝物

11月から新型コロナウイルス感染症の相談体制が変わりました

下記の図は、群馬広報 11月号に掲載されているものです。従来は、発熱等の症状がある場合はコールセンターに連絡していましたが、11月からはインフルエンザの同時流行も考えられることから、受診前にかかりつけ医に連絡する体制に変更になりました。かかりつけ医がいない場合は『受診・相談センター』へ連絡してください。

(4) 2020年(令和2年)11月1日発行

これからのインフルエンザ流行期に備えて 新型コロナウイルス感染症の拡大防止にご協力ください

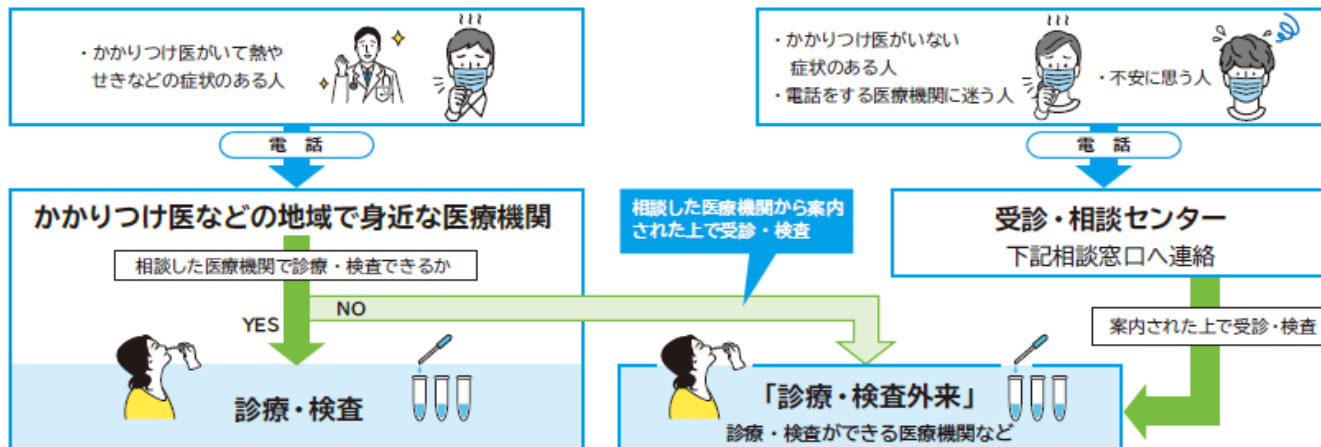


季節性インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の同時流行を防ぐため、引き続き県民の皆さんには「新しい生活様式」の実践をお願いします。

症状のある人は、受診する前にまずはお医者さんに電話を！

発熱などの症状がある人は、直接医療機関を受診せず、まずはかかりつけ医などに電話で相談をして指示を受けてください。かかりつけ医がいない人や電話をする医療機関に迷う人は、受診・相談センターへ電話をしてください。

なお、感染拡大防止のため、受診の際はマスクの着用にご協力をお願いします。



※相談窓口（受診・相談センター）→【24時間対応】0570-082-820