

# ほけんだより

令和3年11月10日

第8号

渋谷区立富谷小学校

養護教諭

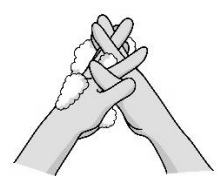
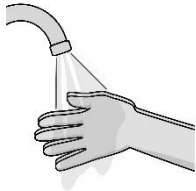


運動会が無事に終わり、一息する暇もなく、学習発表会の練習が始まりましたね。運動会練習の疲れはしっかり取ることはできましたか。今の時期、季節の変わり目のため、朝晩と日中の気温差が激しく、体調を崩しやすいです。冬に向けて、かぜやインフルエンザ、コロナに負けない体を作りましょう。

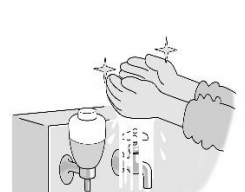
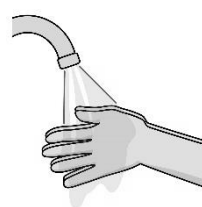
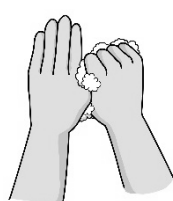
## 手洗いの仕方をもう一度見直しましょう！

### 上手な手洗いの仕方

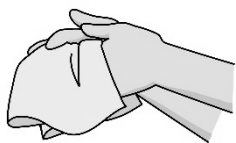
- ①手をぬらす ②石けんをつけて あわだてる ③手のひらを洗う ④手の甲を洗う ⑤指の間を洗う



- ⑥指の先を洗う ⑦親指を洗う ⑧手首を洗う ⑨石けんをおとす ⑩蛇口に水をかける



- ⑪最後はきれいなハンカチでふく！！



汚れた手、石けんがついた手でさわった蛇口はキレイにしましょう。

# ノロウイルスの感染性胃腸炎に注意しましょう

嘔吐・腹痛・下痢などの症状があったら、ノロウイルスによる感染性胃腸炎か  
もしれません。ノロウイルスは11月ごろから増え始め、12～1月は流行のピークと  
なります。新型コロナウイルスの予防と合わせて、感染性胃腸炎の予防も行いまし  
よう。

## 《予防の仕方》

### ①手洗い・うがいをしっかりしよう

食事の前やトイレの後には、せっけんでしっかり手を洗いましょう。水が冷たいか  
らといって、適当に手を洗うのはやめましょう。



### ②タオルやハンカチの貸し借りはしない

皆さん、毎日ハンカチは持ってきていますか？ノロウイルスは感染力がとても強  
いウイルスです。人のハンカチではなく、必ず自分のハンカチを使いましょう。



### ③吐いた後や下痢などでトイレを汚したら、

#### すぐに先生やおうちの人に知らせる

ノロウイルスは嘔吐物や便の中にたくさんいます。乾燥すると空気中で浮かんで  
感染を広げるので、専用の消毒液を使ってすぐに消毒をします。



## 《4, 5, 6年生の保護者の方へ》

経済的理由などから、生理用品を入手することが困難な状態である「生理の貧困」  
が問題となっております。本校では取り組みの一環として、女子トイレ内の個室に  
生理用ナプキンを配置する試行を行います。別紙でおたよりをお渡ししますので、確  
認をよろしくお願いいたします。

試行期間 令和3年11月15日(月)～11月26日(金)

配置場所 2階 4年生女子トイレ

3階 5年生女子トイレ

3階 6年生女子トイレ