



令和3年12月1日 菅原小学校 保健室

あっという間に月日が流れ、2021年も残りわずかとなりました。みなさんにとって、今年はどうな年でしたか？感染症の影響で、学校が休校になったり、いろいろな行事が中止になったりと、がまんの続いた大変な1年だったかと思えます。それでも、毎日元気いっぱい学校に登校してきてくれるみなさんの姿に、いつもホッとさせられます。心残りなく新しい年を迎えることができるよう、残り1か月、悔いのない日々を過ごしてくださいね。

寄付されたマスクを配付しました



新型コロナウイルス感染拡大防止に役立ててほしいと、生活雑貨を扱っている企業からマスクの寄付がありました。これは、地域活性化に向けた様々な取り組みを実施している常総市都市計画課が企業と協定を結び、提供されたものです。

そこで、本日児童1人に1袋ずつ（1袋につき3枚入り）マスクを配付しました。強擦ガーゼが使用されており、洗濯可能（目安：洗濯機30回、手洗い60回）なマスクとなっています。ぜひご家庭でご活用ください。

なお、マスクのサイズはMサイズで、児童が使用するには大きい可能性があります。その場合は、兄弟姉妹や保護者の方でご使用ください。

学校における生理用品の設置について

コロナ禍において、経済的な理由から生理用品の確保が困難な状況にある「生理の貧困」が社会問題となっています。そこで、学校生活の中で女子児童が困ることなく安心して過ごせるよう、学校内のトイレに生理用品の設置をすることとなりました。設置した生理用品の使用は特定の児童を対象とするものではなく、生理用品を必要とする全ての児童を対象としています。

これまで、保健室内にのみ生理用品を置き、必要な児童に随時配付していましたが、トイレにも生理用品を設置することで、困ったときにすぐに手に取ることができるようになれば、と思います。

また、本日4・5・6年生の女子児童に向けて、生理に関する保健指導を行いました。保健指導では、生理の仕組みや生理用品の使い方等についてのお話をしました。その際に、生理用品を扱う企業から無償配布された、思春期の体の変化や生理の仕組みなどがまとめられた、「からだのノート」と、生理用品の試供品を児童に配付しましたので、ご家庭でも一度、お子さんと一緒に生理について確認する機会をつくっていただければ幸いです。

冬に流行する“ノロウイルス感染症”を予防しましょう

冬は、ノロウイルスの流行による感染性胃腸炎や食中毒に注意が必要です！重い症状に苦しまなくてすむように、しっかり予防していきましょう！

●感染するとどんな症状が出るの？

ノロウイルスが体内に入ってから12時間～48時間後に、おう吐や激しい下痢・腹痛などの症状を起こします。

●どうやって感染するの？

- ・ウイルスを含む二枚貝（カキなど）を、生や十分に加熱されていない状態で食べたとき
- ・ノロウイルスに感染している人の手からウイルスがついてしまった食品や、ウイルスのついた調理器具で調理した食品を口にしてしまったとき
- ・ノロウイルスに感染した人のおう吐物や、便に含まれるウイルスを吸い込んでしまったとき

●予防するためにはどうすればいいの？

- ・しっかり手洗い、うがい、消毒をする
- ・生の二枚貝はなるべく食べないようにする
- ・食品を十分に加熱する
→ウイルスがついていると考えられる食品を中心温度85～90℃で90秒以上加熱すれば、ウイルスをやっつけることができるといわれています！
- ・使った調理器具を消毒する
→使った調理器具は洗剤でよく洗ったあと、85℃以上の熱湯で1分以上加熱するか、ハイターなどの次亜塩素酸ナトリウム（を0.02%の濃度に調整したもの）をペーパータオルなどに含ませ、浸すようにして拭きとりましょう。



新型コロナウイルスはどれくらい生きる？



新型コロナウイルスは、感染した人のくしゃみやせきと一緒に口から飛び出します。ねらいは別の人の口や鼻から体の中に入ること。でもマスクをしている人ばかりだと、うまくいきません。ウイルスの次のねらいは手につくこと。いろいろなところで、その機会をねらっています。

⌚ ウイルスの生存時間

空気中	ボール紙の表面	プラスチック・ステンレスの表面
3時間	24時間	48～72時間

そんなウイルスを数10秒で消滅させる方法があります。それが手洗い。

せっけんや石けんで10秒もみ洗い
流水で15秒すすぐ
2回くりかえす

