



令和 5 年 2 月 6 日
清瀬市立清明小学校

保護者の皆様へ

清明小学校でもインフルエンザ（A 型）による欠席が増えていきます。引き続き、発熱やかぜ症状がある場合にはご家庭で様子を見ていただき、登校は控えてください。

また、嘔吐や下痢の症状が出る胃腸炎も発生しています。嘔吐や下痢の症状が続いている場合には、ご家庭で静養してください。家庭で胃腸炎の感染者が出た場合、他の家族に感染しないように嘔吐物の処理に注意が必要です。嘔吐物の処理をする際には下記をご参照ください。

感染性胃腸炎について

感染性胃腸炎の主な症状は嘔吐と下痢です。ノロウイルスやロタウイルスなどウイルス性の場合があります。病状により医師において、感染のおそれがないと認めるまでの期間、出席停止となることがあります。

○消毒液の作り方○

【0. 1%溶液の場合：嘔吐物、ふん便処理】

500ml のペットボトル1本の水に次亜塩素酸ナトリウム（ハイターなど塩素系漂白剤の原液）10ml（ペットボトルのキャップ2杯）を溶かす。

【0. 02%溶液の場合：調理器具、トイレのドアノブ、床、便座、衣類などの消毒】

2リットルのペットボトル1本の水に次亜塩素酸ナトリウム（ハイターなど塩素系漂白剤の原液）10ml（ペットボトルのキャップ2杯）を溶かす。

○嘔吐物処理の仕方○

*処理をした時に使ったものはビニール袋に密閉して捨てる。

①使い捨て手袋、マスク、エプロンを着用する。処理をするときは窓を開けるなど、換気を十分にします。



②嘔吐物を外側から内側にペーパータオルや新聞紙などを使って取り除く。



③嘔吐物が付着していた床と、その周囲を0. 1%次亜塩素酸ナトリウムをしみこませた布やペーパータオルなどで覆うか、ふき取る。



児童のみなさんへ

3学期も発育測定をしました。1年間でどのくらい大きくなっていましたか？さて、成長期のみなさんは身長が伸びれば、当然体重が増えます。「体重が増えてしまった！」と、気にしている人がいますが、身長が伸びれば、体の中の内臓が大きくなったり、骨が太くなったりするため、体重が増えることは自然なことです。それでも、自分が太りすぎているか気になる人は自分の肥満度を計算してみましょう。

肥満度の求め方

- ①標準体重を計算する $\text{標準体重 (Kg)} = \text{身長 (m)}^3 \times 13$
- ②肥満度を計算する $(\text{体重} - \text{標準体重}) \div \text{標準体重} \times 100 = \text{肥満度 (\%)}$
- ③求めた肥満度は下の表のどこにあてはまるかな？

判定の目安

-20%以上	やせすぎ・危険
-10%以上	やせ・注意
-9%~19%	標準・健康
20%以上	軽度肥満
30%以上	中等度肥満
40%以上	高度肥満

たとえば・・・体重が50kg
身長が150cmの人の場合

① $1.5 \times 1.5 \times 1.5 \times 13$
= 43.8 (標準体重)

② $(50 - 43.8) \div 43.8 \times 100$
= 14.1% (肥満度)

なので、この人は標準に当てはまります。

計算が難しい人、肥満や、やせすぎが心配な人は一緒に計算したり、相談ののったりします。保健室に来てください。

花粉症の人は注意！！

今年のスギ花粉はいつもの年より多くの量が飛びそうです。花粉症の人は、早めに薬を飲み始めたり、花粉を家の中に持ちこまないように気をつけたりしましょう。

落とす
家に入る前に落とす
家の中に花粉を持ち込まないようにしよう。

うがい
のどに流れた花粉を取り除こう。

顔を洗う
目や鼻の周りは特に丁寧に洗おう。