



春日部市立正善小学校  
保健室 No.6  
平成29年10月18日

## ヤクルトおなか元気教室がありました！

3年生を対象に、9月26日にヤクルトさん(講師:水野浩之様)に来ていただき「ヤクルトおなか元気教室」を実施しました。

食べ物を消化する仕組み(口、胃、小腸、大腸の働き)を分かりやすく説明してくださいました。特に、小腸の長さ(6mくらい)、大腸の長さ(1m50cm)の布の模型で背比べをした際にはあまりの長さに、子どもたちはびっくりしていました。また、大腸菌の良い菌と悪い菌の戦いを電子顕微鏡での映像で見せてくださった時には、驚きの声をあげていました。良いウンチを毎日決まった時間に出すことの大切さ、そのための規則正しい生活の大事さを再認識していました。

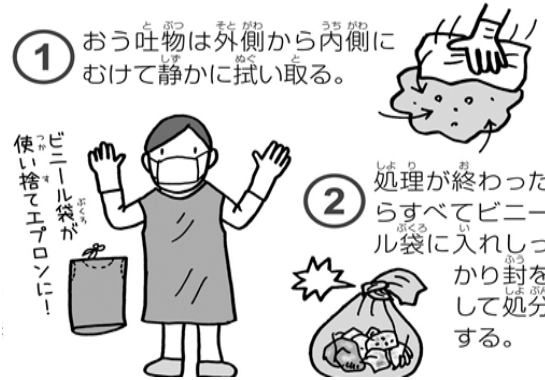
最後に、一人一人が自分のおなか元気のための目標を決めて終わりました。

### 感染性胃腸炎

そろそろ感染性胃腸炎がはやり始める季節です。インフルエンザと同じように石けんでの手洗いが有効です。

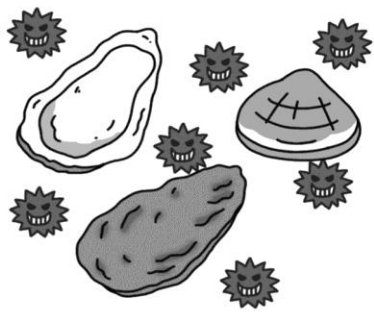
そして、清潔なハンカチでふくことが大切です。

当たり前のことを、当たり前にする習慣が、感染症予防にもつながります。はいた所や食器の消毒には、塩素系漂白剤や熱湯が効果的です。



## ノロウイルスの主な感染経路は？

汚染された二枚貝から



下水道などから海に流れて来たウイルスで汚染された二枚貝(カキなど)を、生や十分加熱せずに食べることで感染する。

感染した人の手を介して



調理する際に感染した人の手指等を介して食品がウイルスに汚染され、その食品を食べることで感染する。

感染した人の便や嘔吐物から



便や嘔吐物を処理する際に手指等を介してウイルスが口に入ったり、処理が不十分で乾燥し浮遊したウイルスを吸入したりすることで感染する。



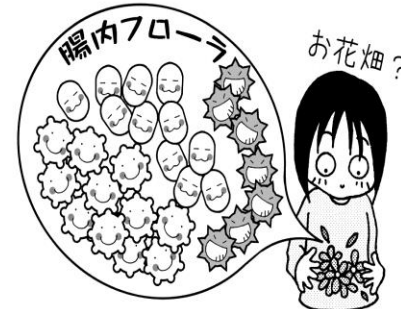
### がまんしない！

うんちを出すのは大事なこと。からかう人は相手にしない！ほめてくれる人と友達になろう！



小中学生の5人に1人が便秘!?

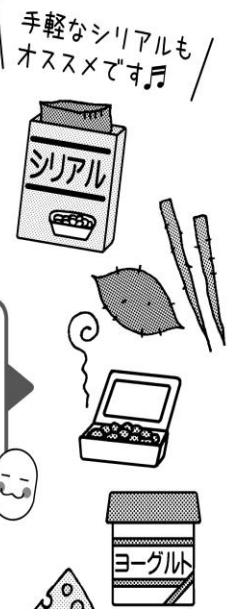
うんちしよっ



早寝早起き・適度な運動など、いい生活習慣を送ること、そして発酵食品や食物繊維をたっぷり食べるといい菌が増えるよ

### 腸にいい菌を増やそう

腸内フローラとは、腸内で細菌がお花畑のように広がっている状態のこと。善玉菌・日和見菌・悪玉菌のバランスによって、うんちの状態もかわります。



学校では、児童が嘔吐した場合、いろいろな原因が考えられますが、感染性のものとして対処していきます。教室などの屋内で嘔吐してしまった場合、他の児童はすみやかに嘔吐物からなるべく離れさせ、別室で授業を受けるようにします。嘔吐箇所を消毒し、数時間はその部屋に立ち入らないようにするためです。また、嘔吐時刻が午前中で給食を食べる部屋でしたら、給食は教室以外の部屋で食べるようにします。

ご協力ご理解のほどよろしくお願いいたします。

お家の方へ

