

ほけんだより 1月

平成29年1月10日
練馬区立中村小学校
保健室 児童用

あけましておめでとうございます。

皆さん、冬休みは、楽しく過ごすことができましたか。3学期は、最もかぜやインフルエンザのはやる時です。今かぜをひいている人、または、少し咽が痛い人、頭が痛い、咳が出る人はいませんか。早寝、早起きをして、朝ご飯をしっかりと食べ、健康な身体にしましょう。



今年も、皆さんが健康で楽しい学校生活を送れますよう応援します。

冬の病気の予防

- ★手洗い・うがいをしっかりする。★身体をよく動かす。★よく噛んで食事をする。
- ★早寝・早起き・朝ご飯を食べる。★咳きが出る、咽の痛い時はマスクをつける。

12月出席停止で休んだ人の数 ★感染性胃腸炎13人

★マイコプラズマ感染症 2人 ★溶連菌感染症 4人 ★インフルエンザ30人

ちがいがわかりますか? かぜ・インフルエンザ・感染性胃腸炎

ふつうのかぜ

- 熱(あまり高くない)
- くしゃみ
- せき
- 鼻水
- のどの痛み

インフルエンザ

ふつうのかぜ +

- 高い熱(38℃以上)
- からだの痛み
- さむけ

ノロウイルスなどによる感染性胃腸炎

- おなかが痛い
- 吐き気
- 下痢
- 熱(あまり高くない)

保護者の皆様

明けましておめでとうございます。今年も保健指導や保健管理に努めてまいります。ご協力をお願いいたします。

1月は、最も寒い時期です。それに伴いインフルエンザやかぜ、そして、感染性胃腸炎が多く発病する季節になります。特にウイルスによる感染には、十分な予防が必要となります。家庭においても感染対策に考慮し、生活していただきますようお願いいたします。

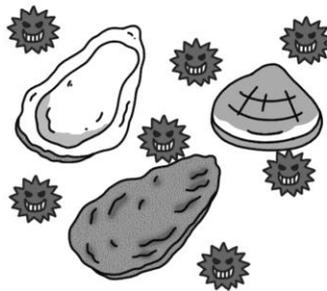


インフルエンザ

医師からインフルエンザと診断されると、学校は、「出席停止」扱いになり、登校する事ができません。現在、登校のための基準は「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあっては、3日）を経過するまで」と定められています。このように定められた背景のひとつには、抗インフルエンザ薬の普及があります。抗インフルエンザ薬は主にウイルスの増殖を抑える効果があるものの、ウイルス自体を減ぼしてしまうわけではありません。薬を使用して熱が下がった後もウイルスはしばらく体内に残り、咳やくしゃみ等で周囲に飛びちります。マスクの着用やうがい・手洗いをして、感染拡大の防止に努めていただきたいと思います。

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。

★マスクの正しい扱い方について、ご参考にしてください★

①マスクをつける時

鼻から顎までしっかり覆い、隙間ができないようマスクを顔にフィットさせる。

②マスクを外す時

ウイルスがついていることがあるのでマスクの表面には触れないようにゴム紐の部分を持って外す。

③マスクを捨てる時

他の人に感染しないよう、ビニール袋や蓋付きのゴミ箱の中に捨てる。