

12月の保健目標

かぜやインフルエンザを予防しよう

向山小学校では、まだインフルエンザでのお休みはありませんが、風邪や、溶連菌感染症、感染性胃腸炎（ウイルス性胃腸炎）、水痘（水ぼうそう）で休む人が増えてきました。特に低学年は、嘔吐による欠席が増えています。熱がなくても、腹痛や吐き気がつらくて授業を受けられずに保健室で休養したり、給食が食べられなかったり、早退する人も増えています。

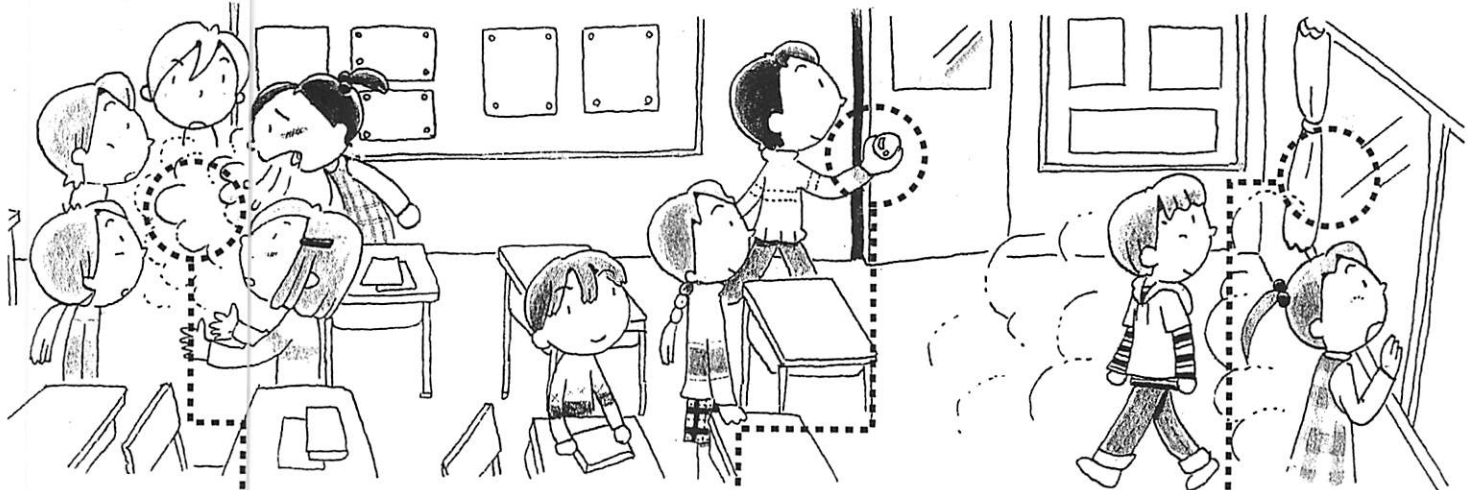
体調のよくないときは、インフルエンザにもかかりやすくなります。おなかの風邪とインフルエンザのダブルパンチにならないよう、熱がなくても具合のよくないときはゆっくり休んで、体調を整えるようにしてください。

冬は、ノロウイルスも流行します。予防を心がけ、元気に冬休みを迎えられるようにしましょう。



ウイルスはどこから来るの？

インフルエンザやかぜなどのウイルスは、どうやってからだのなかに入ってくるのか確認してみよう！



飛沫感染

咳やくしゃみをする時、つばと一緒にたくさんのウイルスが飛び散ります。まわりの人は、吸い込んでしまうかもしれません。

❌ とうやってブロックしよう！

マスクをして、ウイルスがからだのなかに入ってくるのを防ごう。自分が咳やくしゃみをしているときも、マスクを忘れずに。



接触感染

ドアノブや手すりなど、みんなが使う物にはウイルスがついていることも。ウイルスがついた手で口や鼻を触ると、からだのなかに入ってきます。

❌ とうやってブロックしよう！

手洗い、うがいをこまめにしよう。手洗いは石けんを使って、うがいはブクブクうがいとガラガラうがいをセットで。



空気感染

ずっと教室やろうかの窓を閉めきっていると、空気中にフワフワ浮かぶウイルスを吸い込んでしまうかもしれません。

❌ とうやってブロックしよう！

寒くても、教室やろうかの窓をあけて、ウイルスを外へ追い出しましょう。気分もスッキリしますよ。



+

ノロウイルス感染症 についてのお知らせ

ノロウイルス感染症は、ノロウイルスが人に感染し嘔吐や下痢などの症状を引き起こす病気です。学校や幼稚園、保育所などで集団感染を起こします。

原因となるノロウイルスは、感染者の下痢便や嘔吐物に含まれています。気づかぬうちにそれらの吐しゃ物からウイルスが手に付着し、その手で口を触ったり、食品を口に運んだりして、ノロウイルスに感染することもあります。ノロウイルスには、予防ワクチンも特効薬もありません。まず、かからないように（ノロウイルスが口に入らないように）することが大切です。

ノロウイルスはどうやってうつるの？

+

人から人への感染

- ・感染者の便や嘔吐物に含まれたウイルスが気づかぬうちに手に付着し口に入る。
- ・ウイルスを含む便や嘔吐物が埃や塵となり、それを吸い込む。

+

食中毒としての感染

- ・ウイルスが蓄積した二枚貝などを不十分な加熱で食べる。
- ・感染者が（手にウイルスを付着させたまま）調理等をして汚染された食品を食べる。

ノロウイルス感染症の予防について

予防には、まずは手洗いをきちんとすることが大切です。ノロウイルスは感染してから、下痢が止まった後も2週間くらいは便の中にウイルスが排泄されます。トイレの後や食事の前は特に気をつけましょう。

+

予防の基本は手洗いです。正しい方法で行ってください。

1 手のひらで石けんを泡立てます。 	2 手のこつも、こすって洗います。 	3 指を一本ずつついでに洗います。 	4 両手をもむようにして指の間を洗います。 
5 爪を手にこすりつけるように洗います。 	6 手首を片方ずつ洗います。 	7 石けんが残らないように、しっかり洗い流しましょう。 	8 清潔なタオルやハンカチで水分をしっかりふき取ります。 

薄めに塩素系漂白剤や一酸化塩素を使用してください。