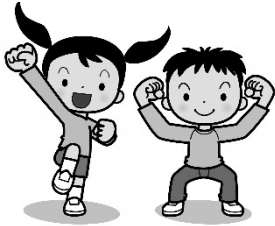


ほけんだより



令和元年12月16日
練馬区立南が丘小学校
保健室

今年も残すところあとわずかです。振り返ると、どのような一年でしたか？
もうすぐで冬休みです。クリスマス、年越し、お正月と楽しい行事が続きますが、夜ふかしや食べすぎは体調をくずす原因になってしまいかもかもしれません。寒さが厳しくなってくるので、かぜやインフルエンザにかからないためにも、生活リズムをくずさず、元気に過ごせるようにしてください。



12月の保健目標 冬を元気に過ごそう

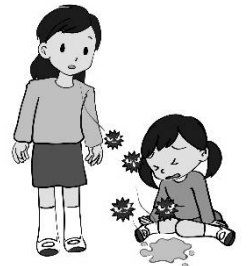


感染性胃腸炎に注意！

ノロウイルスなどが原因となる、感染性胃腸炎が流行しています。ノロウイルスの感染力は強力なので、しっかり予防して感染しないようにしましょう。

どのように感染する？

- 感染者の便やおう吐物から手にうつったウイルスが、口から入って感染する。
- 人の接触が多いところでウイルスを吸い込んだり、直接うつったりする。
- 感染した人が調理したものからうつる。
- ウイルスに感染された二枚貝や十分に加熱されていないものを食べてうつる。



症状は？

- 熱はあまり出ないことが多い。
- おう吐、下痢、腹痛。



かかってしまったら？

- 抗ウイルス薬はありません。
 - 脱水症状を起こしたり、体力を消耗したりしないように、水分と栄養の補給は十分にします。
- ※下痢止めの薬は回復を遅らせることがあるので、勝手に飲むのはやめましょう。



予防方法は？

- 食事の前やトイレの後などには、必ず手を洗う。
- 食品は、しっかり中まで火を通して食べる。
- 感染した人のおう吐物や便、それらがついたものには触れない。



気をつけることは？

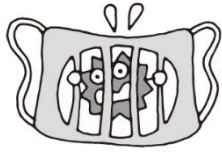
- 便やおう吐物は、乾く前に素早く処理する。その時に必ず換気をする。
 - 床などは、ふき取った後、塩素系漂白剤で消毒する。
 - 汚れた衣類も塩素系漂白剤で消毒する。スチームアイロンも効果あり。
- ※処理をする時は、使い捨てのエプロン、マスク、手袋をすると感染予防になります。



インフルエンザ V S マスクの効果

ウイルスをマスク内に
とどめる

インフルエンザウイルスの大きさは0.1 μ m(マイクロメートル)で、不織布マスクの目は5 μ mです。これだと通り抜けてしまいますが、ウイルスを含む咳やくしゃみの飛沫は水分で5 μ m以上の大きさになります。また、表面に電気を帯びているので、大きなマスクの目でも、ウイルスを捕らえることができます。
(1 μ mは1,000分の1mm)



ウイルスの侵入を
防いで予防する

- 飛沫を吸い込む量を抑える
- ウイルスで汚染された手で鼻や口を触る機会を減らす
- のどの線毛に湿度を与え、ウイルスを排除する力を維持する



※インフルエンザは、症状が出る1日前から感染力があります。
流行時期にはマスクを着用しましょう。

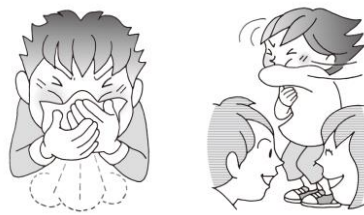
せきエチケットを心がけてください

せきやくしゃみが出るとき



マスクをつけ、ティッシュ・ハンカチを持っておく。

せきやくしゃみをするとき



口と鼻をおおい、周りの人にかからないように横を向く。

せきやくしゃみをしたあと



使ったティッシュはすぐに捨てる。手でおおったら、手を洗う。

インフルエンザの出席停止期間について

発症した後5日、かつ、解熱した後2日経過するまでは、出席停止となります。

登校届をお渡ししますので、学校へ連絡してください。登校届は、保護者が記入して、登校する際に学校へ提出してください。

例	発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	発症後 7日目
発症後2日目に 解熱した場合	発症 / 発熱 	発熱 	解熱 	解熱後 1日目 	解熱後 2日目 	※まだ発症後5日 を経過していない ため登校できない	登校可能 	
出席停止期間	→							
発症後4日目に 解熱した場合	発症 / 発熱 	発熱 	発熱 	発熱 	解熱 	解熱後 1日目 	解熱後 2日目 	登校可能
出席停止期間	→							