

学校内の紅葉も散り、冬の到来を実感する今日この頃です。
そして冬といえば、かぜ・インフルエンザ・ノロウイルスなど、様々な感染症が流
しやすい季節です。区内では小学校で、インフルエンザや感染性胃腸炎(ノロウイルス等)
による学級閉鎖があります。光一中でも先週くらいから感染性胃腸炎様の症状による
欠席者が各学年とも数名います。

冬休みまであとわずか、元気に学校へ来れるよう、手洗いうがいを続けてください。

ノロウイルスなどによる、感染性胃腸炎に注意!!

主に、ウイルスなどが原因となる胃腸炎の総称で、原因となるウイルスには、「ノロウイルス」「ロタウイルス」などがあります。

●こんな症状があれば 感染性胃腸炎かも…

嘔吐 下痢 37度以上の発熱

症状の程度には個人差がありますが、このような症状があれば病院に行きましょう。

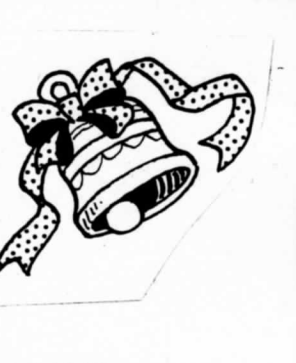
●潜伏期間 1~2日間 感染力がとても強い

●どんなふううつるの?

- ☆感染した人の便やおう吐物にふれた手からウイルスが口に入る。
- ☆便やおう吐物が乾燥して舞い上がり、それを吸いこんでしまう。
- ☆不十分な加熱の貝などを食べる。

●つまみ ウイルスを口から入れないように便やおう吐物の処理や調理方法に十分注意すれば大丈夫です。

感染性胃腸炎は、出席停止になります。「登校届」を提出していただきます。



- おう吐物の処理方法
- ① 使い捨てのマスク、手袋を着用、ゴミ袋を用意する。
 - ② 吐いたものに新聞紙やキッチンペーパーをかぶせて、上から薄めた消毒液をかける。
 - ③ 外から内へ静かに拭き取る。(2.3m先でウイルスは飛んでいき)
 - ④ 消毒液を染み込ませたキッチンペーパーなどで、もう一度拭く。
 - ⑤ ゴミ袋は密封しすぐに処分。
 - ⑥ 十分に換気し、よく手を洗って終了です。

●消毒薬の作り方

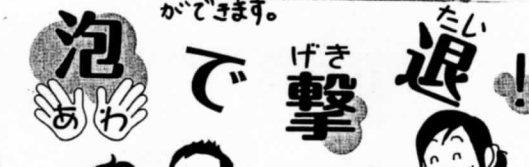
次亜塩素酸ナトリウムを使用します。(ハイターやシルトンなど)

500mlペットボトルに水 + ペットボトルのキャップ2杯

これで嘔吐物の処理の0.1%消毒薬ができます。

《予防について》

ノロウイルスに効果があるのは、85℃以上1分間の加熱と次亜塩素酸ナトリウム(塩素系漂白剤)による消毒です。手洗は、この消毒ができません。手洗は、この消毒ができません。



インフルエンザの出席停止期間が変更されました。(平成24年4月1日改正)

以前の基準は、解熱後2日を経過し、かつ発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。

インフルエンザ!?

登校再開はいつになる?



原則 発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。

発熱中
 解熱
 登校可能

※1

発熱期間	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
2日間								
3日間								
4日間								
5日間								

※2

※1 発症日翌日を1日目と数えます。
 ※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。

今年も要注意!

インフルエンザの基礎知識

3つの型と症状があります

A型

一定の形にとどまらず、違ったウイルスとなって毎年流行しやすい。

☆高熱、全身やのどの痛み、鼻詰まりがひどくなる。

B型

決まった形でしか現れないので、予防接種次第ではほとんど流行しない。

☆腹痛や下痢といった消化器系に影響が出やすい。A型より症状は軽い。

C型

ほとんどの人が幼児のときに感染する。免疫が長続きするので流行しない。

☆鼻水が多く出る程度で感染してもほとんど症状が出ない。

冬至には



血行をよくして体を温める

カロテン、ビタミンが豊富な **かぼちゃ**

12月22日は冬至。

一年のうちで昼の時間が最も短い日です。翌日から日が少しずつ長くなることから、冬至は太陽が復活し、生命再生が始まる日と考えられてきました。この日を境に、少しずつ春に近づくのだといえ、「冬至、冬なか冬はじめ」といいます。