大二中　ほけんだより　11月　11月13日

# 感染症に注意が必要な季節です

季節外れの暑さから一転、急に冬が訪れたように寒くなりました。急激な温度変化は体調不良を引き起こす心配があります。また、試験の時期は睡眠不足になりがちで、抵抗力が弱くなっている可能性があります。これからの季節は今流行しているインフルエンザに加えて、感染性胃腸炎の集団発生が心配され、感染症にはよりいっそう注意が必要です。発熱や嘔吐・下痢などの症状がある場合は、無理をして登校しないで家できちんと休養し、他の人にうつさないように気をつけてください。

**☆身体の抵抗力を高めるために、過労や睡眠不足にならないよう、規則正しい生活とバランスの良い食事を心がけましょう。**

**☆こまめな手洗いを心がけ、特にトイレに行った後・食事の前には、せっけんでしっかりと手を洗いましょう。（ノロウイルスにはアルコールは効果がありません）**

**☆清潔なハンカチを身につけ、ハンカチの貸し借りはしないようにしましょう。**

**☆朝、体調が悪い時は、熱がなくても無理をして登校しないようにしてください。**

**☆体調の悪い人は、担任の先生に申し出て、給食当番をしないようにしてください。**

**☆体調に不安を感じたらマスクを着用できるよう、念のためマスクを持参してください。**

## ―保護者の方へ―

★学校で体調が悪くなった場合、保健室に長く休ませておくことができません。（原則として休養は１時間です。また、インフルエンザなどが学校で流行している時には、感染拡大を防止するため、保健室での休養をさせられない場合があります。）授業の継続が無理な場合は早退させます。特に嘔吐や高熱の場合は、他の子への感染予防の点からもすみやかに下校させます。（校内で嘔吐があった場合は、感染性胃腸炎の可能性を考えて、感染予防のための消毒や教育委員会への報告を行うことになっています。）

★保護者の方に了承いただいてから早退させることを原則としますので、緊急連絡先の変更があった場合は必ず学校にご連絡ください。また、一人で下校した場合は自宅に着いたら必ず学校に電話を入れていただくようにお願いします。

★学級閉鎖で急に授業を切り上げ下校させる場合があります。鍵がなくて家に入れないということがないよう、鍵の管理についてお子さんと確認をしておいてください。

★コロナやインフルエンザ・感染性胃腸炎などは出席停止になります。登校の際は登校届を担任に提出してください。登校届の用紙は登校後でも良いので担任から受け取り、必ず学校に提出してください。（登校届は保護者の方に記入していただきます。病院の証明は必要ありません。登校届を学校に提出した後、欠席した期間が出席停止になります。）登校届の用紙は大二中のホームページからもダウンロードできます。

★コロナやインフルエンザや感染性胃腸炎など、感染性の疾患と診断された場合は、学校にご連絡ください。インフルエンザは‘型’もお伝えください。流行状況などの把握・報告に必要です。

**インフルエンザの出席停止期間は発症した後５日、かつ、解熱した後２日経過するまで**

## インフルエンザ

インフルエンザウイルスに感染することで起こる病気です。毎年12月～翌年３月ごろに流行し、感染した場合は、出席停止となります。

**●感染経路**

飛沫（ひまつ）感染と接触感染があります。

**●症　状**

38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身症状が起こります。また、のどの痛み、鼻汁、せきなどの症状も見られます。

**かぜとはどう違う？**

かぜは、のどの痛み、鼻汁、くしゃみやせきなどの症状が中心で、関節痛などの全身症状はあまり見られません。

**●治療法**

抗インフルエンザウイルス薬があります。薬は医師が必要と認める場合にのみ処方されますので、指示に従って服用してください。

汗をかいたときや脱水症状を予防するために、水分を補給しましょう。

**●予防法**

飛沫感染の対策には、せきエチケットの実施が有効です。

ウイルスが体に付いたからといって感染するわけではありません。ウイルスの付いた手で、口や鼻をさわり、体内に取り込むことで感染します。そのため、接触感染の対策には、うがい・手洗いの実施が大切です。

任意接種ですが、インフルエンザワクチンも予防法の一つです。

参考資料：厚生労働省．2012年改訂版：保育所における感染症対策ガイドライン．2012年

## 感染性胃腸炎

ロタウイルス、ノロウイルス、アデノウイルスなどに感染することで起きる病気です。感染力が強く、予防が難しい病気です。

**●感染経路**

経口（けいこう）（糞口（ふんこう））感染、接触感染、食品媒介感染（生カキ、ウイルスに感染した生野菜など）があります。乾燥した吐物による空気感染もあります。

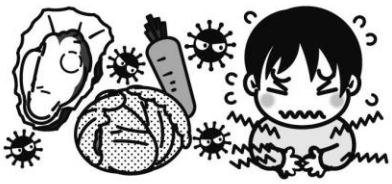
**●症　状**

吐き気や嘔吐、下痢、発熱などが起こります。脱水症状も見られます。

**●治療法**

抗ウイルス薬はありません。脱水症状に対する水分補給や、体力の消耗を防ぐために栄養を補給することが中心になります。

下痢止め薬（止（し）しゃ薬）は回復を遅らせるので、使用しないほうがよいでしょう。



**●予防法**

感染の拡大を防ぐために、嘔吐物や便の処理と消毒を行ないます。

せっけんやアルコールによる消毒では十分でありません。次亜塩素酸ナトリウムによる消毒や85℃以上１分以上の加熱が有効です。

タオル（バスタオル）を共有しないことも、感染予防のためには大切です。

**回復しても要注意！**

症状が落ち着いても、体からはウイルスが２～３週間程度排出されています。回復しても、便やおむつの取り扱いには、引き続き注意してください。

参考資料：厚生労働省．2012年改訂版：保育所における感染症対策ガイドライン．2012年