



# ほけんだより

練馬区立小竹小学校  
保 健 室  
平成30年 12月号

## ☆冬に流行する感染性胃腸炎にご注意

例年、感染性胃腸炎（ロタウイルスやノロウイルス）がはやる時期です。

ウイルスによる感染かどうかは、インフルエンザのように簡単な検査方法がまだないのですが、その可能性を考え、大流行になるのを予防したいと考えております。

○はき気、腹痛、食欲不振、おう吐、下痢などの症状がある、いつもと様子が違う、平熱より体温が高めなどの場合、**無理に登校させない**でください。

朝、病院への受診が必要な症状の時は、休ませてください。または、下校後の受診を心がけるようにしてください。（ただし、無理や我慢はさせないでください。）

○教室での授業が受けられない状態の場合は、症状の急激な悪化や他児童への感染予防の意味からも、なるべく早急に保護者の方の迎えをお願いいたします。

**緊急連絡先の変更や外出の予定などをお子さんに一言、言っておいていただくと大変助かります。**（インフルエンザの可能性がある場合も同様に対応します。）

○おう吐下痢症などでも、医者から登校は控えた方が良いといわれた場合、**出席停止**になります。受診した際、確認し、学校へご連絡ください。もちろん、感染性胃腸炎は出席停止です。登校届は学校にありますので、お知らせください。

※登校届はホームページからもダウンロードできます。

インフルエンザ予防も含めて

石けんでの手洗い、うがい、部屋の換気や湿度に注意、マスクの着用、ハンカチやティッシュの携帯など、感染症予防への配慮をご家庭でもご指導ください。

※裏面「防ごう！ 感染性胃腸炎」をよくご覧になり、ご家庭内での感染もお気を付けください。学校でおう吐した場合、ノロウイルスの感染を疑い、区へ報告することになっています。

◎登校前に不調を訴えたら、必ず検温をし、普段と様子が違う場合は、無理に登校させないようにしましょう。緊急の場合以外は、連絡帳で欠席をお知らせください。

<ランドセルの中にビニール袋に入れたマスクを2～3枚入れておいてください。>

# 防ごう！感染性胃腸炎（ノロウイルスやロタウイルスなど）

ノロウイルスなどは、冬季を中心に発生する感染性胃腸炎の原因となるウイルスです。感染力が非常に強く、ごく少量のウイルスでも口から体内に入ることによって感染します。

## ☆感染した時の症状

感染後、24～48時間で、はき気、おう吐、発熱、腹痛、下痢などの症状が現れます。感染すると、ウイルスは1週間程度ふん便とともに排出されます。

## ☆感染経路

ノロウイルスは汚染された食品を食べて感染します。  
（感染者が調理した物を食べる、または、二枚貝に蓄積し、過熱不十分で食するなど）  
感染した人のふん便やおう吐物を介して、他の人へ感染します。  
（不適切な処理、不十分な手洗い等で手から手へ。吐物やふん便が乾燥し、口から入るなど。）

## ☆症状が出たら

おう吐や下痢などが続く時は、脱水症状にならないよう水分補給に努めましょう。（電解質を含むスポーツ飲料を常温または、少し温めて飲料するのもよいでしょう。）  
重症になりやすい子供や高齢者の場合、ぐったりする、唇が乾燥するなどの症状が現れることもあります。このような場合は、すぐに医療機関に受診しましょう。

## ☆おう吐物の処理・ふん便は正しく処理しましょう

処理する人が感染しないように、マスク、使い捨て手袋やエプロンを着用し、汚物（おう吐物やふん便）は布やペーパータオル等で外側から内側へ向けて、汚れた面を折り込みながら静かに拭きます。（同一面で擦ると感染を広げる）使用した布や紙などは、すぐにビニール袋に入れ、口をよく結び処分します。

汚物が付着した床とその周辺を**消毒液（塩素系の漂白剤など～作り方は下記）**を染み込ませた布やペーパータオル等で覆うか、浸すようにふきます。（カーペットや布団等は変色する場合があります。スチームアイロンなど85℃1分以上の高温で処理する方法もあります。）消毒液は鉄などの金属を腐食させるので、拭き取って10分程度たったら水ぶきをします。ビニール手袋は、付着した汚物が飛び散らないよう、表面を包み込むように裏返してはずし、使った布やペーパータオル等と同じようにビニール袋に入れ、処分します。処理後は石鹼で十分に手洗いをします。

## ☆石鹼での手洗いが大切！（インフルエンザと違ってアルコール消毒は効果なし）

手洗いに使用するタオルは感染者がいたら、共有せず、個人ごとの専用にするか、ペーパータオルを使用してください。

## ☆汚物が衣類についてしまったら

- ・衣類をビニール袋等に入れ、周囲に感染しないようにします。
- ・85℃で1分以上、熱湯消毒するか、0.02%消毒液に30～60分間浸してください。
- ・消毒後、他の物と分けて最後に洗濯してください。

塩素系漂白剤での消毒液の作り方（市販品で濃度5% キャップ1杯2ml）

0.02%の場合	水2リットルに	原液 8ml	…衣類、調理器具などの消毒
0.1%の場合	水2リットルに	原液 40ml	…おう吐物、ふん便の処理

下痢をしている人が入浴する場合は、一番最後にし、湯船に入る前にお尻をよく石鹼で洗い、お湯は毎日取り換えるようにし、バスタオルの共有はしないようにしましょう。

また、調理器具、シンク、ふきん、スポンジ等は、熱湯消毒（85℃で1分間以上）または上記の消毒液で消毒するようにし、なるべく十分加熱した食品を食べるようにしましょう。