

平成25年12月4日

ほけんだより 12月号

練馬区立豊玉南小学校

校長 山田 裕



今年1年の健康生活をふりかえってみましょう

12月に入りました。2013年も残すところわずかになりました。この1年、体と心は健康に過ごせたでしょうか？健康な心と体を作るために頑張ったことは何でしょうか？頑張ったことは継続して出来るように、できなかったことは努力するように…1年を振り返り、新しい年も元気に迎えてください。



<12月の保健目標> かぜを予防しよう



ノロウイルスの感染を防ごう

冬になると流行するのがノロウイルスなどによる感染性の胃腸炎です。練馬区内でも感染性胃腸炎による学級閉鎖の報告がありました。今後も注意が必要です。

感染性胃腸炎は、感染してから24～48時間で、吐き気や嘔吐、下痢、腹痛、軽度の発熱などの症状が出てきます。「感染性胃腸炎」の原因の一つである「ノロウイルス」は人のおなかの中のみで増え、感染力が強く、極少量のウイルスでも感染します。「感染性胃腸炎」と診断された場合は、「出席停止」となります。必ず学校に報告して下さい。

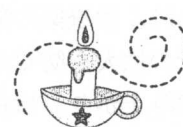
<感染予防について>

ノロウイルスを予防するには感染経路を断ち切ることです。

<基本は十分な手洗い>

感染予防の最も有効な対策は、手洗いです。トイレの後、調理の前、食事の前に必ず手洗いをしましょう。せっけんと流水で30秒以上、よく手を洗ってください。洗ったあとは、自分のハンカチで手をふくようにします。アルコールでは完全に消毒出来ません。

毎日清潔なハンカチを持たせて下さい。



<食品を十分に加熱>

カキ・二枚貝などを生で食べたり、不十分な加熱で感染することがあります。食品を十分に加熱することが有効です。食品のノロウイルスは中心温度が85℃で1分以上の加熱を行えば、感染性がなくなるとされています。また調理前にはしっかり手洗いすることが大切です。

<ふん便・嘔吐の処理>

0.1%次亜塩素酸ナトリウム（台所用塩素系漂白剤など）…原液5%の場合、50倍希釈…水2リットルに原液40ml。使い捨ての手袋、マスク、エプロン、ペーパータオル、ビニール袋などを準備しておきます。

<衣類。調理器具の消毒>

0.02%次亜塩素酸ナトリウム（原液5%の場合、250倍希釈…水2リットルに原液8ml）



ウイルス対策のカギ ストップ!せき・くしゃみ



冬の冷たい木枯らしとともに、学校では、せき・くしゃみが聞こえてくるようになりました。風邪をひく人が増えています。

せき・くしゃみをすると、飛沫（こまかいつばなど）が1～2メートル飛びますが、このとき同時にかぜやインフルエンザなどのウイルスもまき散らしてしまいます。

○せきでは、およそ10万個のウイルスが台風なみの秒速45メートルで飛び出します。

○くしゃみでは、200万個のウイルスが新幹線なみの秒速80メートルで飛び出します。

せき・くしゃみが出る時は、必ずマスクをつけることが大切です。飛沫をキャッチしてウイルスの飛び散りを防ぐことが出来ます。

マスクがないときはティッシュやハンカチで口と鼻を覆い、周りの人から顔をそむけます。

日頃から手洗い・うがいをしっかりしてウイルスを体の中に入れないようにする事が大切です。



発熱中

インフルエンザの出席停止基準について



解熱



登校可能

インフルエンザが本格的に流行する季節となりました。2012年4月1日より、インフルエンザの出席停止の基準が変更されておりますので、あらためてお知らせします。

なお、「発症した日」「解熱した日」がそれぞれ起算日（0日目）となります。

変更前	解熱した後2日を経過するまで。
変更後	発症した後5日を経過し、 かつ、解熱した後2日（幼児にあつては3日）を経過するまで ※ただし、病状により学校医その他の医師において感染の恐れがないと認められた時は、この限りでない。

これは、治療薬の効果による解熱後も感染の可能性が残ることから、集団生活に戻ることによる流行の拡大を防ぐため、確実な回復に努めるため、などの考えに基づいています。

「病み上がり」は抵抗力が低下しており、他の病気にもかかりやすい状態です。「インフルエンザ」の場合は、「出席停止」になります。欠席扱いにはなりません。期間に余裕を持って、ご家庭で安静にして頂きますよう、ご配慮をお願い申し上げます。



もうすぐ冬休み

もうすぐ冬休みです。クリスマスやお正月など、ご家庭での楽しみもたくさんあるのではと思います。冬休みは約2週間。楽しく元気に過ごすためにも生活リズムを崩さないことが大切です。

つつい夜遅くまでテレビやゲーム、つついおいしい物を食べ過ぎる…にならないようにしてください。また、寒いからと言って一日お家でだらだらしていると、体を動かす機会も減ってしまいます。年末は大掃除やお家のお手伝いなどで、体をいっぱい動かしてほしいです。

新しい年も1年健康に過ごせますように。皆さま、良いお年をお迎え下さい。