

ほけんだより

12月号

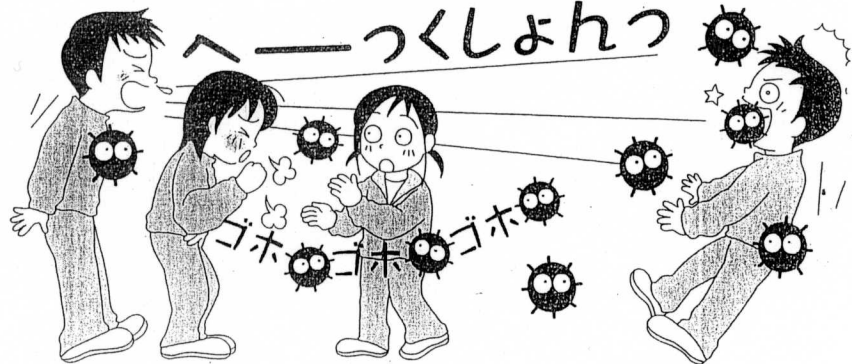
1年の最後の月になりました。冬休みを楽しく過ごすためにも、かぜやインフルエンザにかからないように気をつけましょう。ハンカチも忘れずに持ちましょう。



インフルエンザの感染経路

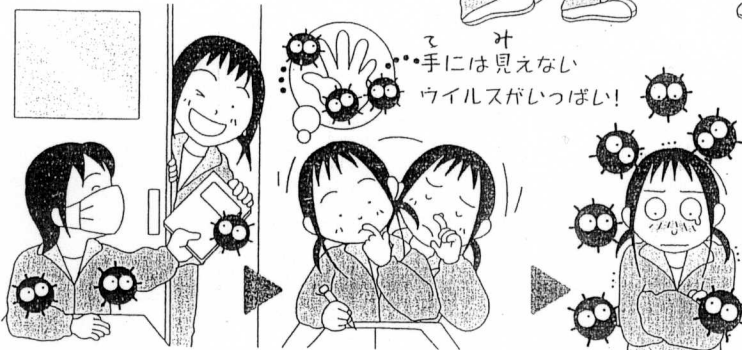
① 飛沫感染

咳やくしゃみで飛び散った「飛沫」の中のウイルスを直接吸い込んでしまう。



② 接触感染

ドアや机、いろいろなものについているウイルスが手につき、その手で鼻や口をさわったり、食事をしたりして、体内に取り込んでしまう。



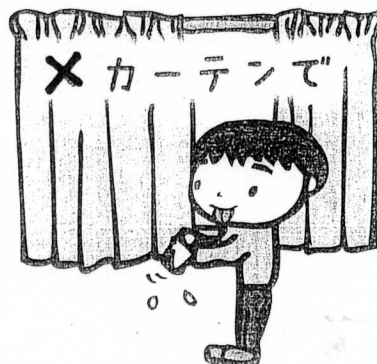
だから 咳エチケットやマスク、手洗いが効果的な予防手段なのです

手あらいのあとのぬれた手は？

○ タオル・ハンカチで



× 着ている服で



× カーテンで

× ふかない



11月の保健室



11月前半は、校内が展覧会に向けて『わくわく・そわそわ』した雰囲気に含まれていました。そんな中で、兄弟学年で作品を作る試みはどの学年も新鮮で楽しかったようです。展覧会当日は、見事に体育館が美術館に変わりました。細部までこだわりが光る作品から子供達の新しい面が発見でき、驚くことも多々ありました。ものを作る喜びを感じたり、自信がついた児童もたくさんいたと思います。

展覧会が終わると、次は12月の持久走大会に向けて中休みのマラソン練習が始まりました。持久走大会は4～6年生が行いますが、練習は低学年も参加して走ります。全校で校庭を輪になって走る迫力の様子は、もはや仲町の秋の風物詩。自分のペースで参加できるので、ぜひ続けてほしいと思います。

11月に出席停止の病気でお休みした人は、インフルエンザ5人、流行性耳下腺炎(おたふく)33人、水痘(水ぼうそう)4人、溶連菌感染症9人、感染性胃腸炎5人、ヘルパンギーナ1人でした。

おたふくの発症が続いています。先月もお知らせしましたが、耳の下あたりが痛んだり、腫れていたりするとおたふくの可能性があります。まだかかっていない人や、予防注射をしていない人は気をつけてください。

また、インフルエンザも出始めました。これからがやり出す季節です。予防の基本は手洗い・うがいです。お出かけ先でも手が洗えるように、ハンカチは常に携帯する習慣を身につけてほしいと願います。



感染性胃腸炎について

1 感染性胃腸炎とは

感染性胃腸炎とは、主にウイルスなどの微生物を原因とする胃腸炎の総称です。原因となるウイルスには、「ノロウイルス」「ロタウイルス」「サポウイルス」「アデノウイルス」などがあり、主な症状は腹痛・下痢・嘔吐・発熱です。これらの胃腸炎は、症状のある期間が比較的短く、またウイルスの種類によって異なる治療が行われることも通常ないため、ウイルス検査を行うことなく、流行状況や症状から「感染性胃腸炎」として診断されることがあります。

2 原因と感染経路

ノロウイルスによる感染性胃腸炎は、人から人へと感染する場合と、汚染した食品を介しておこる食中毒に分かれ、次のような感染経路があります。

- ・感染した人の便や吐物に触れた手指を介して、ノロウイルスが口に入った場合
- ・ノロウイルスを内臓に取り込んだカキやシジミなどの二枚貝を、生でまたは不十分な加熱処理で食べた場合
- ・感染した人が十分に手を洗わずに調理した食品を食べた場合
- ・感染した人の吐物やふん便が乾燥して、細かなちりと舞い上がり、そのちりと一緒にウイルスを取り込んだ(吸い込んだ)場合

学校は出席停止になります。

登校の際は「登校届け」を提出してください。

3 感染予防のポイント

- ①一人一人が手洗いをきちんと行うことが大切です。特に排便後、調理や食事の前には、その都度、石けんと流水で十分に手を洗いましょう。
- ②カキなどの2枚貝を調理するときは、中心部まで十分に加熱しましょう。
- ③吐物やふん便は、次亜塩素酸ナトリウム(塩素系の漂白剤)を使用し、適切に処理しましょう。
- ④吐物やふん便を処理する際は、使い捨ての手袋、マスク、エプロンを着用し、処理後は、石けんと流水で十分に手を洗いましょう。

4 感染性胃腸炎の治療

ウイルスを原因とする感染性胃腸炎には特別な治療方法はなく、つらい症状を軽減するための処置(対症療法)が行われます。嘔吐の症状がおさまったら、少しずつ水分を補給し、安静に努め、回復期には消化しやすい食事をとるように心がけましょう。