

ほけんだよい

平成26年11月6日
光が丘四季の香小学校
保健室

秋も深まり、いよいよ冬が近づいてきました。11月は体がまだ寒さになれていないので、かぜをひきやすい季節です。都内では、インフルエンザによる学級閉鎖もすでに起きている。はやり始めてからあわてて・・・ではなく、今から手洗い・うがい・規則正しい生活など、しっかり予防を心がけましょう。

登校前の健康観察をしよう

朝起きたとき、「いつもとちがうな!」「具合が悪い!」と感じたときには、家の人に必ず話しましょう。そして体調によっては、体温も計ってみましょう。

<p>頭が痛い</p>	<p>体がだるい</p>	<p>ひどく寒気がする</p>
<p>せきが出る</p>	<p>鼻水が出る 鼻がつまっている</p>	<p>おなかの調子が悪い</p>

保護者の方へ
朝は熱がなくても、学校で急に体調が悪くなる場合があります。上記のような症状があるときは、しばらく家で様子を見たり、病院に行くなどしてください。

11月8日は『いい歯の日』です!
先日、歯科校医・衛生士による「歯垢染色テスト」を4年生・6年生が行いました。ピンクの染色剤で歯垢を染めて、みがき方をチェックしたり、上手なみがき方法を練習しました。歯みがきの後、「口の中がさっぱりした。」「つるつるする」など感想がありました。
虫歯を予防するには・・・

服をじょうずに着よう

「寒い…」と言ったたくさん服を着ている人や、上着を脱ぐとろすいシャツだけの人がいるようです。人の体温はいつも一定(36℃前後)に保たれています。服をじょうずに重ね着をして、寒い冬も健康に過ごしましょう。

〈気温5℃の場合〉

- 表面……10℃
- 上着……16℃
- セーター……23℃
- シャツ……30℃
- はだ着……33℃

服を着る目的

- ① 体温を調節する
- ② 皮ふをよごれから守る
- ③ 危険を防ぐ

衣服を着ることで、体と服の間に空気の層ができます。すると、体温の熱が外に出られなくなり、あためられます。

どんな服がいいのかな?

〈はだ着〉	〈中着〉	〈上着〉	〈足もと〉
<p>いつも清潔なはだ着を着ましょう。よごれたものは体温をにがしやすいです。</p>	<p>セーター シャツなど</p> <p>そで口や首もとがピッタリとしていて、あたたかい空気をにがさないもの、セーターのように空気をたくさんふくんだものがあたたかいです。</p>	<p>おわり目のつまみが、た風を通しにくいものを着ましょう。</p>	<p>あし足があたたかいと、体もあたたまります。くつ下をはきましょう。</p>

危険!
寒くなると増えてくる…

へんな歩き方
ポケットに手を入れる

大げか
のもつです!!
息をつけましょう。

背中を丸め、下を突き小走り

- ・歯みがきをていねいにする。(みがく順番を決めて各10回ずつ)
- ・食べ物をダラダラと食べない。(だ液は菌をやっつける働きがあるが、ダラダラ食べると菌をやっつける時間がない。)
- ・糖分をとりすぎない。などの指導がありました。みんなで気をつけましょう!

ノロウイルス等による感染性胃腸炎に ご注意ください！

— 11月から2月は集団感染が集中する時期です —

例年、11月から2月にかけての時期は、保育園や幼稚園、高齢者施設などを中心に腹痛、下痢、嘔吐を主な症状とする「感染性胃腸炎」の集団感染が多数報告されています。これからの時期においては、各施設において手洗いの徹底や、施設の衛生的管理など、感染症の予防のため特に注意し対策を行うことが必要です。今後の流行に備えて十分ご注意ください。

昨シーズン*は、都内の保育施設や高齢者施設等から、11月から2月までの期間で369件、年間では439件と過去5年間で2番目に多い件数の集団感染事例**が報告されました

感染性胃腸炎について

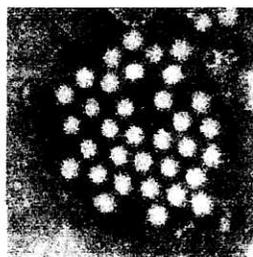
1 感染性胃腸炎とは

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。

「ロタウイルス」、「アデノウイルス」による胃腸炎は、乳幼児に多く見られます。

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はないため、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。



写真：ノロウイルスの
電子顕微鏡写真

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けられ、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、生で又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、細かな塵と舞い上がり、その塵と一緒にウイルスを取り込んだ（吸い込んだ）場合

3 感染予防のポイント

- ① まず一人ひとり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 カキなどの二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（中心温度85～90℃で90秒間以上の加熱*が必要です。）。
*「大量調理施設衛生管理マニュアル」（厚生労働省）より
- 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。乳幼児や高齢者では下痢等による脱水症状を生じることがありますので、早めに医療機関を受診することが大切です。

特に、高齢者は、誤えん（嘔吐物が気管に入る）による肺炎を起こすことがあるため、体調の変化に注意しましょう。

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。