

ほけんだより 11月

平成 24年 11月 6日
大泉第三小学校保健室

11月に入り、寒さが増して冬が近づいていることを感じます。大3小では、咳をしている人が多くなってきているようです。朝晩は冷え込みがはげしいので、その日の天気や体調に合わせて衣服の調節をしましょう。



あうちの人といっしょに読んでください

11月の保健行事

日	曜日	内容	対象	備考
15	木	就学時健康診断	来年度 1年生	受付・健診開始 13:20~
29	木	就学時健康診断 予備日	欠席者	15:00応接室に集合してください。



10月11日秋の歯科健診が行われました。むし歯(未処置歯)、歯垢があった人など158人に結果のお知らせを出しました。まだ治療をしていない人は早めに受診しましょう。また歯にいい生活など、もう一度ご家庭でも話し合ってみてください。

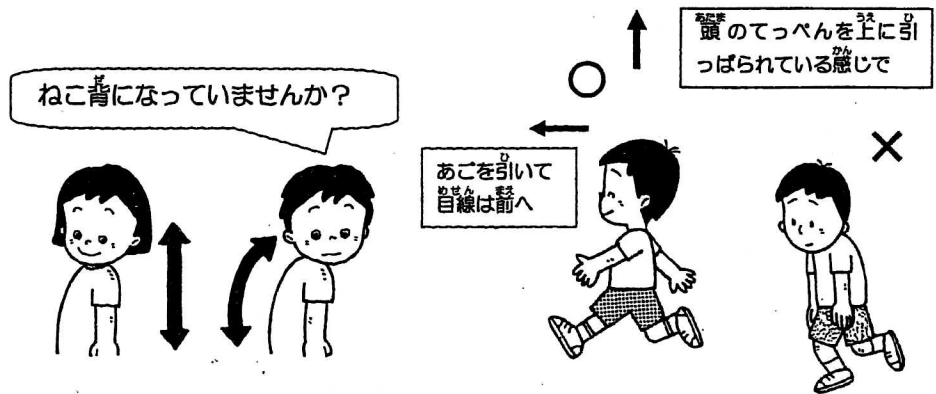
学校保健委員会

ご多忙の中、内科校医の岩崎先生をお迎えして、教師そして保護者の方に参加していただき開催しました。学校からは体カテストの結果、定期健康診断の結果、保健室来室状況、給食の様子をお話ししました。岩崎先生より、溶連菌やマイコプラズマ肺炎などの感染症についてお話を伺うことができました。



11月の保健目標

よい姿勢をしよう!



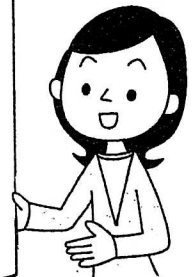
感染症について



10月は溶連菌感染症と流行性耳下腺炎(おたふく)にかかった児童が数名いました。これから感染性胃腸炎、インフルエンザなど様々な感染症が流行る時期ですので、しっかり予防しましょう。また、インフルエンザは予防接種が始まっています。受けておくとインフルエンザにかからない、またはかかったとしても症状が軽くて済むという利点があります。受けてからすぐに効果が出るというわけではないので早めの接種をおすすめします。

出席停止の期間が変わりました!

- インフルエンザ
発症した後5日、かつ、解熱した後2日経過するまで
- 流行性耳下腺炎(おたふく)
耳、顎または舌の下が腫れ出した後5日を経過し、かつ、全身状態が良好になるまで
- 百日咳
特有の咳がとれるまで、または、5日間の適正な抗菌性物質製剤による治療が終了するまで



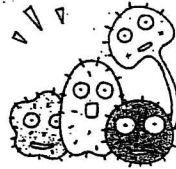
感染性胃腸炎（ノロウイルス）に気をつけよう

感染性胃腸炎は、冬季から春先を中心に流行します。原因となるウイルスには、「ノロウイルス」「ロタウイルス」などがあります。感染力が非常に強いので注意が必要です。今回は予防のポイントをまとめました。

感染したときの症状

おもな症状は、腹痛、下痢、吐き気、嘔吐、37℃台の発熱です。

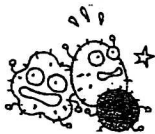
1～2日の潜伏期間を経て発症し、ノロウイルスの場合は、症状が続く期間は1～2日と短い期間ですが、ロタウイルスの場合は5～6日持続することもあります。



ノロウイルスの感染経路

- ・ノロウイルスに汚染された食品を食べてた場合
- ・感染した人の触れた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
- ・感染した人が十分に手を洗わず調理を行い、その調理済み食品を介してウイルス感染が広がる場合
- ・便や吐物が乾燥して、細かな塵と舞い上がり、その塵と一緒にウイルスを体内に取り込んだ場合

予防のポイント



- ・最も大切なのは手洗いです。外出後、トイレに行った後、調理や食事の前には石けんと流水で十分手を洗う。
- ・外出後は必ずガラガラうがいをする。
- ・カキなど二枚貝を調理する時は中まで十分に加熱する。
- ・日頃の健康管理をしっかりする。
- ・朝の様子で症状がある場合は、無理をさせず家で様子をみるか、症状が続く場合は医療機関を受診してください。

正しい手洗いのしかた

①手のひらでせっけんをあわ立てます。	②手のこも、こすって洗います。	③指を一本ずついねいに洗います。	④両手をもむようにして、指と指の間を洗います。
⑤つめの間を洗います。	⑥手首を片方ずつ洗います。	⑦せっけんが残らないように、流水でせっけんを洗い流します。	⑧清潔なタオルやハンカチで水分をしっかりとふきとります。

吐物の処理方法

- 1、ビニール手袋とマスク、エプロンを身につける。
 - 2、嘔吐物をトイレトペーパーで拭き取る。使用したペーパー等はすぐにビニール袋に入れ、(消毒液)次亜塩素酸ナトリウムの希釈液をかけ処分する。
 - 3、汚れた床にも消毒液を含ませた布、またはペーパータオル等で浸すように拭く。
 - 4、マスク、手袋などすべてをビニール袋に入れ、その中にも消毒液をかけ、密封して捨てる。
 - 5、片づけが終わったら、よく手を洗い、うがいをする。
- * 処理時とその後は、窓をあけ換気をする。