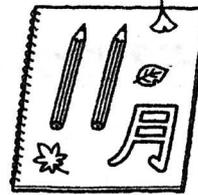


ほけんだより



ほしとしょう ぼけんしつ
橋戸小 保健室

平成29年11月20日

*おうちの方と

いっしょに読みましょう

あさばん ひ こ きび
朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。かぜ かんせんしょう
風邪や感染症にかかりやすい時期です。「手洗い、うがい」が
たいせつ
大切なのは、わかっているかと思いますが、ハンカチ、ティッシュを持っていない人が多いです。手がぬれた
ままだと、ばい菌が増えてしまいます。

かぜよぼう
風邪予防のためにも、ハンカチ、ティッシュを忘れずに身に付けましょう。



けんこう・あんぜんクロスワードにちょうせん!!

おうちの人とやってみよう。健康に
関係のない言葉もありますが…。

《A～Eをならびかえると、あることばになります。ヒントは「はをみがくと…」》

1	A	4	6	9	C	12
		3		8		
4	3		5		11	
6		5		7		13
	8		7		11	
2				10		
		12	E			

《タテのかぎ》 ※ちいさい「やゆよ」もおおきかく

- 1、てをあらったあとは、これでふく。
- 2、きをつけ、〇〇へならえ!
- 3、あるひ、もりのなか、〇〇〇〇にであった♪
- 4、じんせい〇〇ありゃ、くもあるさ。
- 5、かぜよぼうのために、このちからをつよくしよう。
- 6、ひとはサルから〇〇〇〇した。
- 7、1じかに1かいは、まどをあけて…
- 8、ふゆにおいしいしゃきしゃきやさい。
- 9、かぜよぼう。そとでげんきに…
- 10、かぜかな…びょう〇〇にいかないと。
- 11、ひとにやさしくされると、こんなきもちになるね。
- 12、はんざいにあわないために…〇〇のおすし。
- 13、ふくつう、おうと…〇〇〇〇えん。

《ヨコのかぎ》

- 1、けさきがひらいたら、こうかん。
- 2、かんせんしょうが〇〇〇〇する。
- 3、もしものときに、あわてずに。「ひなん〇〇〇〇」
- 4、むしさされ、〇〇ともっとかゆくなる。
- 5、うんどうかい。がんばるすがたをみて…
- 6、つくえにゆびをはさんだら…
- 7、〇〇〇〇しゃに、しんせつにしよう。
- 8、ちょっとドキドキ、じゅぎょう〇〇〇〇。
- 9、かぜよぼうは、まず「てあらい、〇〇〇」
- 10、「ごめんね」といわれたら…
- 11、〇〇にんのさむらい
- 12、このままではあぶないというかんじ。

★マイコプラズマ肺炎に注意! 《保護者の方へ》

9月下旬からマイコプラズマ肺炎の感染が続いています。流行というほどではありませんが、注意が必要です。熱や咳が続き、検査をしてやっと感染がわかったというケースが多いです。

「熱がなかなか下がらない」、「咳が続く」場合は必ず医療機関を受診しましょう。

マイコプラズマ肺炎



《感染経路》飛沫感染。保菌は、症状のある間がピークである。

《潜伏期間》2～3週間

《症状》咳、発熱、頭痛等のかぜ症状がゆっくと進行し、特に咳は徐々に激しくなる。しつこい咳が3～4週間持続することもある。

《治療》抗菌薬（マイコプラズマ肺炎に有効な治療法があるので、早めに検査を受けましょう。）

《予防》手洗い、うがい等の一般的な予防方法

《出席停止期間》症状が改善し、全身状態の良い者は登校可能である。登校に関しては、医師の指示に従いましょう。

☆感染性胃腸炎の予防について

現在、胃腸炎症状で欠席する児童はあまりいませんが、これから一段と寒くなり、12月頃からノロウイルスが活発になります。ノロウイルスは非常に感染力が強く、あるホテル内で1名がじゅうたん敷きの廊下で嘔吐したことで400名に感染が広がったケースがあるほどです。また、ノロウイルスの生存日数はだいたい1～2日ですが、閉め切った部屋等の悪条件では1か月以上生存します。正しい知識を持って、感染を拡げないように気をつけなければなりません。

感染性胃腸炎

《感染経路》 様々な感染経路があるので、要注意である。原因となるウイルスは「ノロウイルス」、「ロタウイルス」、「サボウイルス」、「アデノウイルス」などがある。

①経口感染…ウイルスに汚染された飲料水や食物による感染（いわゆる食中毒）。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。

②接触感染…感染した人の便や吐物に触れた手指を介してウイルスが口の中に入ることで感染。

③飛沫感染：便や吐物が乾燥して、埃とともに舞い上がったウイルスを取り込むことで感染。

《潜伏期間》 数時間～数日（平均1～2日間）

《症状》 主症状は嘔吐、下痢。発熱することは少ない。



《治療》 ノロウイルスに対する特効薬はなく、対症療法となる。脱水症状を生じることがあるので早めに医療機関を受診する。経口や点滴による水分補給が重要である。

経口補水液（OS-1等）も薬局に売っているので、医師や薬剤師に相談してみるとよい。

《予防》

- ・最も重要なのは手洗いである。石けんと流水で十分に洗う。
- ・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する。（中心温度85℃で1分以上の加熱が必要）
- ・便や吐物を処理するときは、必ず換気をして、**次亜塩素酸ナトリウム水溶液**（500mLの水にキッチンハイター等の塩素系漂白剤キャップ半分位を入れたもの）で汚れた場所を消毒することが大切である。汚れた衣服も消毒が必要であるが、色落ちしやすいものは、熱湯かアイロンを当てて消毒するとよい。

《出席停止期間》 学校長が学校医と相談して出席停止扱いにすることができる。特に決まった期間はない。全身状態が安定して、かかりつけの医師より登校可能の判断をもらってから登校する。

《学校での対策》

●各教室に「嘔吐用バケツ」（ビニールを被せたもの）、「嘔吐処理グッズ」（手袋、マスク、エプロン、瞬間凝固剤等）を置いています。次亜塩素酸ナトリウム溶液は、安全を考慮して、職員室や保健室等、教職員が管理できる場所に置いています。

●嘔吐するときは、なるべく嘔吐用バケツやビニール袋を使用するように指導しています。トイレでの嘔吐は、便器やドア等に吐物が付着し、感染が拡大する恐れがあります。ご家庭でもなるべく、袋等に嘔吐するようご留意ください。

《ご家庭へのお願い》

●**汚れた衣類等は、感染拡大防止のため、学校で洗うことができません。**ご了承ください。ビニールに入れて持ち帰らせますので、ご家庭で消毒と洗濯をお願いします。

●繰り返す嘔吐はもちろん、吐き気が続く場合も、ご家庭に連絡し、お迎えを依頼します。

●朝、食欲がない、気持ち悪い等の気になる症状がありましたら、ご家庭で少し様子を見てください。登校する場合は、連絡帳にて状態等をお知らせください。