

# ほけんだより

11月

だいごう  
第7号

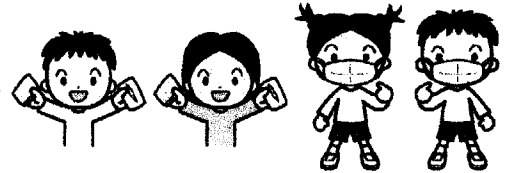
ほしとしゅう ぼけんしつ  
横浜小 保健室

平成30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 まび  
朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。ひるま あたたか  
昼間は暖かく、やす しかん そと おおなわと  
休み時間に外で大縄跳びやドッジボールをする  
人が多く、ひと おお げんき すがた み  
元気な姿が見られます。しかし、くうき かんそつ  
空気も乾燥してきて風邪やかんせんしゅう  
感染症にかかりやすい時期です。予防のためには「てあら  
手洗い、うがい」がたいせつ  
大切ですが、ハンカチ、ティッシュを持っていないひと おお  
人が多いです。もち  
物もしっかりとそろえて、これからりゅうこう  
流行する胃腸炎やインフルエンザ予防によぼう  
備えましょう。

## ☆ハンカチ、ティッシュ、マスクを持ってこよう!



### ハンカチはマスク代わりにもなる

ハンカチは、せき  
咳やくしゃみが出てきたときに、マスクをもち  
持っているなくてもハンカチをくちあ  
口に当てれば、マスク代わり  
に使うことができます。また、かじ  
火事などのさいがいじ  
災害時にけむりを吸わないためにも必要です。

### ティッシュはケガのときも使える

はな  
鼻をかむときだけでなく、すり  
傷などのケガをしてしゅっけつ  
出血したときにも、しゅっけつ  
出血や汚れをふくことも  
できます。

### マスクは人にうつさないためのもの

せき  
咳やくしゃみが出てきたら、ほか  
他人にうつさないよう、すぐに  
マスクをすることがたいせつ  
大切です。マスクはよぼう  
予防よりも人にうつさない  
ために使用するほうがこうか  
効果があるようです。きゅう  
給食当番は必ず使用するこ  
とになっていますので、つね  
常にランドセルにマスクを  
入れておくのをわす  
忘れないでください。

## 〈保護者の方へ〉

### ★伝染性紅斑(りんご病)に注意!

りんご病が疑われる症状の人が続いています。頬、腕の発疹で、かゆみや熱感がある人もいます。また、りんご病特有の症状である「頬の発赤」が出たときには、全身状態も良く、ウイルスを排出し終わっているの、感染の初期に気付くにくく、他の人に感染しやすいです。

「風邪気味」、「熱がある」場合は、発疹がないかどうか、症状の変化に注意しましょう。

## 伝染性紅斑(りんご病)



〈感染経路〉飛沫感染。

〈潜伏期間〉4日～14日ほど

〈症状〉頬に紅い発疹が現れ、続いて手・足に網目状の発疹が広がる。胸、腹部、背中にも出現することがある。1週間前後で発疹は消える。頬に発疹の現れる7～10日くらい前に微熱や風邪様の症状が現れることが多いが、この頃がもっとも飛沫感染を起こしやすい時期で、発疹が現れたときには、感染力はほとんどなくなっている。

感染すると免疫が成立する病気なので、2度かかることは極めてまれである。

〈治療〉有効な治療薬はなく、対症療法を行う。

〈予防〉手洗い、うがい等の一般的な予防方法

〈出席停止期間〉発疹のみで全身状態の良い者は登校可能である。微熱や体の不調がある場合は、医師の指示に従う。

## ☆感染性胃腸炎の予防について

腹痛を訴える児童が増えてきました。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、100～1000個のウイルス粒子が体内に入ると感染します。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、感染を上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」、「サポウイルス」、「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、マスク、使い捨て手袋を着用し、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。すぐに処理できない場合は、新聞紙で覆い、その上から消毒液をかけてもよい。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）を置いてあります。次亜塩素酸ナトリウム水溶液は、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あります。
- 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注意ください。

### ◀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。