

# \*ほけんだより\*

11月号

練馬区立 北町中学校  
養護教諭 大山裕子  
平成30年 11月 1日

2学期の大きな行事の1つである60周年式典が終わり、文化祭が目前となりました。これから寒い季節がやってきます。気温が急激に下がり、体への負担が大きい時期です。毎日の生活習慣を見直したり手洗い・うがいを丁寧に行い、病気にかられない体作りを始めましょう！



毎年12月～3月頃に流行ることが多いインフルエンザですが、今年は10月初旬頃から少しづつ流行り始めているそうです。

A型

- ・急に38度以上の高熱がでる
- ・強い悪寒
- ・関節痛や筋肉痛
- ・全身のだるさ
- ・頭痛

B型

- ・38度以上の高熱あるいは、それ以下の微熱や平熱
- ・悪寒
- ・下痢、嘔吐、腹痛
- ・頭痛、鼻水、咳、痰

インフルエンザと診断された場合、発症後5日、かつ解熱後2日の出席停止となります。

事後に登校する際は登校届け（学校HPからプリントアウトも可能です。）が必要となるので提出するようお願いいたします。

(発熱期間)		0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	
1日間	?	?	?	?	?	?	?	?	?	出席可能
2日間	?	?	?	?	?	?	?	?	?	出席可能
5日間	?	?	?	?	?	?	?	?	?	出席可能

(?) 発熱あり・(?) 発熱なし)



ペーパーミントパーティの問題は「勉強をしない」ことです。勉強をせずにテレビをずっと見て、そして朝ねぼうをしてしまい授業もさぼっています。



何度も同じことを繰り返し、いけないとわかっているのに、また繰り返しています。失敗から学ばずとしません。彼女はこれを「自分がわからなくなってきた」とわけのわからぬ理由にしています。でも本当は自分のまちがいを正したいのです。2018年も残りわずか。一度自分の行動を見直しておましょう。

# 手洗いと 消毒を徹底しまいう！／＼ 「ノロウイルス」ってどんな感染症？

実は とても小さい  
ノロウイルス ...

ノロウイルスとは、ウイルス性胃腸炎の原因として知られる感染力の高いウイルスのことです。

ノロウイルス ... 0.00003 mm / インフルエンザウイルス ... 0.0001 mm / 菌 ... 0.001 mm (0157やサルモネラなど)

## 流行の特徴と 主な症状

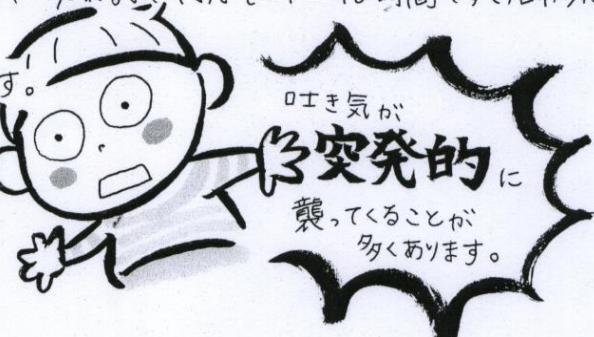
ノロウイルスが原因で発症する感染性胃腸炎や食中毒は年間を通して報告されていますが特に冬に流行する傾向が見られます。

感染してから症状が現れるまで、およそ24～48時間です(潜伏期間)。

症状には下痢・嘔吐・腹痛・発熱などがあります。  
通常であれば1～2日で症状は治ります。

(37-38°C)

感染力が とても  
高いんです！



では、ノロウイルスはどれくらいつりやすいのでしょうか？ノロウイルスに感染した人の便や嘔吐物には非常に多くのノロウイルスが含まれています。

← ノロウイルスの量  
ノロウイルスの芯、2・3mm程度の量の便や嘔吐物で10万人以上が感染する可能性があるノロウイルスが含まれています。(※理論値)

## かかってしまった時は...

ノロウイルスには有効な薬がないため症状を軽くさせるような対症療法が行われます。  
嘔吐や下痢がみられるため「脱水症状」に気をつけて、症状が少し落ち着いてから、少しづつ水分補給を行ってください。(症状がひどい時や、一気に飲ませると吐き戻してしまうことがあります。)

自己判断で  
下痢止めなどの薬を飲まない！

\*「お腹の虫」「感染性胃腸炎」などと言われた場合は、医師に学校に登校して大丈夫かどうかを確認してください。(出席停止の場合、欠席にはなりません。)

嘔吐物を  
処理する際は...  
☆ポイント☆

- ・使い捨ての手袋、マスク、(エプロン、くつわべ)を着用する
- ・処理する人以外、汚物に近づかない
- ・十分に換気を行う
- ・ウイルスは広く飛散し高く舞い上がるため広範囲の壁や床を洗浄する