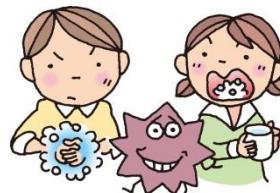


えがお12月

ほけんだより～No.12～



平成25年12月4日

大阪市立上福島小学校

保健室

師走に入り、寒さがより一層厳しいものとなっていました。上福島小学校では、11月末から発熱や腹痛・嘔吐を伴う風邪での欠席が増えてきました。学校では、食事の前に手洗い・うがい・手指消毒を行い、インフルエンザや感染性胃腸炎等の予防を行っています。児童一人ひとりが元気で、健康的な生活ができるよう、ご家庭での朝の健康観察や、声掛け等をよろしくお願ひいたします。



かぜ・インフルエンザに負けない3つのポイント

① 石けんを使った手洗い・うがいをこまめにしよう。

手洗いは、石けんを使ってていねいにしましょう。洗ったあとは、清潔なハンカチ・タオルで手をふきましょう。うがいは天井が見えるくらい上を向いてしまましょう。

② 抵抗力（ウイルスを寄せつけない力）を高める食事をしよう。

寒くなっても水分は大切です。温かい飲み物や食べ物を摂り、体の中から温めましょう。また、色の濃い野菜や果物などに含まれるビタミンA・Cは、鼻やのどの粘膜を強くし、かぜに対する抵抗力を高めてくれます。

③ 早めに寝て体を休め、体力をつけよう。

かぜやインフルエンザが流行するこれらの季節は、いつもより早めに寝て体力をつけ、ウイルスと戦う力を高めましょう。

<お知らせ>

以下の疾患は、学校感染症で出席停止になります。(欠席扱いにはなりません)

以下の疾患と診断されましたら、学校へご連絡ください。また、治癒してからの登校に際しては、ご家庭で判断せず、必ず主治医に確認してください。

病名	出席停止期間(目安)
インフルエンザ	発症した後、5日間を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで
百日咳	特有の咳が消失するまで又は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
麻しん(はしか)	解熱後3日経過するまで
流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)	耳下腺、頸下腺又は舌下腺の腫脹が発現した後5日を経過しつつ、全身状態が良好になるまで
風しん(三日ばしか)	発疹が消失するまで
水痘(みずぼうそう)	全ての発疹が痂皮化するまで
咽頭結膜熱(プール熱)	主要症状が消失後2日経過するまで
結核	医師が感染の恐れないと判断するまで
その他の疾病でも、主治医の指示により出席停止扱いになる疾病もあります。 (*全て医師の診断、指示に従う。)	

※裏面もお読みください。

<インフルエンザについて>



**もしかしたら、
インフルエンザかも!?**

次のような症状が突然起きたら、インフルエンザの可能性があります。



38°C以上の熱がある。



からだのあちこちが痛い。
(関節痛・筋肉痛)



からだが だるい。



あたま いた
頭が痛い。

【おうちのかたへ】



ふつうのかぜと同じように、のどの痛みや鼻水、せきなどの症状がみられることがあります。感染力が強いので、まわりにインフルエンザの人がいるときには、体調の変化に注意し、もしかしたら…と思ったら、無理に登校させず、医師の診察を受けてください。

インフルエンザと普通のかぜとは、原因となるウイルスの種類が異なる、違う病気です。インフルエンザは、普通のかぜの症状(くしゃみや咳、鼻水、熱など)に加えて、38°C以上の高熱・頭痛・関節痛・筋肉痛・などの強い症状が全身に出ます。肺炎などを併発し、重症化することもあるので注意が必要です。

本日、プレジデント Family 「今年のインフルエンザ対策」を家庭数で配布しています。ぜひ、ご家庭でご活用ください。

<ノロウイルス等による感染性胃腸炎について>

！ 気をつけて!! 感染性胃腸炎 !

どんな病気?



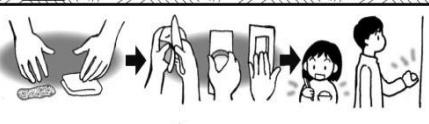
ウイルスや細菌などに感染して起こる胃腸炎のことです。子どもに多いのは、ロタウイルス、ノロウイルスによる胃腸炎で、11月～3月ごろに多くみられます。

せっけんを使った手洗いや、生活リズムを整えて体力をつけることが、予防につながります。

ここに注意!!



感染者の便や吐いたものにはウイルスが含まれ、ほかの人への感染源になるので、正しく処理することが大切です。



吐いたものや汚れた衣類を処理するには

用意するもの

- ペーパータオル（汚物をふきとる）
- ビニール袋（大きめ）
- 使い捨てのビニール手袋、マスク、エプロン
- ペットボトル（500ml、2ℓ） ●バケツ
- タオル ●塩素系消毒剤（市販の塩素系漂白剤）

消毒液A（濃度0.1%/吐いたもの処理に使用）
500mlのペットボトル1本分の水に、ペットボトルのキャップ2杯（10ml）の塩素系漂白剤の原液を入れる。

消毒液B（濃度0.02%/汚れた衣類の消毒に使用）
2ℓのペットボトル1本分の水に、ペットボトルのキャップ2杯（10ml）の塩素系漂白剤の原液を入れる。

主な症状

- 吐き気・おう吐
- 下痢・腹痛
- 37℃台の発熱
- おう吐や下痢に伴う脱水症状（皮膚・くちびるの乾燥やおしつこの減少に注意しましょう）

☆感染から症状が現れるまで、1～2日間の潜伏期間があります。



吐いたものの処理方法

- ①ビニール手袋、マスク、エプロンをつけ、ペーパータオルで、汚れている部分の外側から内側に向けて静かにふき取ります。ふき取ったペーパータオル、手袋、エプロンなどは、すぐにビニール袋に入れ、消毒液Aをかけ、密封して捨てます。
- ②ふき取った後の床とそのまわりを、消毒液Aを浸したペーパータオルでおおい、10分ほど放置した後、水ぶきします。

☆塩素系漂白剤を使うので、窓を開け、じゅうぶんに換気しながら処理しましょう。

汚れた衣類の消毒

- ①消毒液Bに30～60分間浸す。塩素で漂白できないものは、85℃で1分間以上熱湯消毒します。
- ②ほかのものと分けて、最後に洗濯します。