

ほけんだより

12月号

高岡市立東五位小学校

平成27年12月1日

12月に入り、2学期も残すところ20日余りとなりました。風邪やインフルエンザに感染することのないよう、家庭でも予防対策に力を入れてくださいますようにご協力願います。

インフルエンザ予防接種Q&A

Q.1 予防接種を受けたのにインフルエンザにかかったことがあります。効果はあるの？

A：インフルエンザワクチンは、「接種すればインフルエンザに絶対にかからない」というものではありませんが、ある程度の発症（発熱やのどの痛み等のインフルエンザの症状が起こること）を抑える効果があります。また、かかっても症状が重くなることを防ぐ効果があります。



Q.2 昨年もインフルエンザの予防接種を受けたけど、今年も受けた方が良いの？

A：インフルエンザワクチンは、そのシーズンに流行が予測されるウイルスに合わせて作られているので、十分な免疫を保つためには毎年インフルエンザワクチンの接種を受けた方がよいと考えられます。

Q.3 インフルエンザワクチンの接種はいつ頃受けるのがよいですか？

A：インフルエンザは例年11月～3月頃に流行します。予防接種の効果が期待できるのは、接種した(13歳未満の場合は2回接種した)2週間から5カ月程度までと考えられているので、毎年12月中旬までに予防接種を終えることが望ましいと考えられます。



参考：厚生労働省HP「インフルエンザQ&A」より



「咳エチケット」を守ろう！

☆ 咳・くしゃみが出る時は、他の人にうつさないためにマスクを着用しましょう。マスクを持っていない場合は、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけましょう。

☆ 鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨てましょう。

☆ 咳をしている人はマスクを着用しましょう。



インフルエンザの出席停止の期間

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで

出席停止の期間が終わったら、主治医に「登校許可書」を記入してもらい、登校時に学校に提出してください。「登校許可書」は、学校に取りに来るか、HPからダウンロードしてください。



ミニ医学「新型ノロウイルス」

今冬大流行？厚生労働省も警戒！新型ノロウイルスに注意！

新型ノロウイルスってなに？

激しい嘔吐や下痢を引き起こすノロウイルスの新型が今年初めから国内で感染を広げています。昨年まで流行していたノロウイルスは、「GII・4」型というものでしたが、今年は「GII・17」型です。私たちは、新型ウイルスに対しての免疫を持っていないため、例年ノロウイルスの感染者が増える秋から冬にかけて大流行の恐れがあるとして、警戒を呼びかけています。

予防法は？

ノロウイルス感染の予防法を変える必要はありません。従来どおり、うがい、手洗いの励行をして新型ノロウイルスを予防しましょう。

下痢・嘔吐のときの対応は？

感染性胃腸炎と診断された場合は出席停止になります。



① マスク・ゴム手袋（使い捨てがよい）をつける。



② 換気をして、嘔吐物に新聞紙をかぶせ、消毒液を染みこませる。



③ 嘔吐物を外側から内側に向けて拭き取る。



④ 嘔吐物を拭き取った床を消毒液で消毒する。



⑤ 汚物を拭いた新聞紙やタオルをビニール袋に入れて密封してから捨てる。



⑥ 処分が終わったら、しっかり手を洗いましょう！

消毒液

消毒液は塩素系漂白剤（ハイター等の家庭用漂白剤）を0.1%に薄めて使用します。

消毒液



漂白剤の原液

ペットボトルのふた2杯分（10ml）



水（水道水）

500ml ペットボトル一杯（500ml）

*汚れた衣類は熱湯もしくは消毒液に10分以上浸した後に洗濯しましょう。

特集！ノロウイルス予防の基本は手洗い！

新型ノロウイルスであっても予防の方法は変わりません。毎日、石けんときれいなハンカチを使って手洗いし、病気を予防しましょう。

実験！手の汚れを見てみよう！

手洗いの仕方とハンカチの違いでこんなに差が出ます！

細菌



洗わない



水＋よごれたハンカチ



水＋きれいなハンカチ



石けん＋よごれたハンカチ



石けん＋きれいなハンカチ

石けん＋きれいなハンカチでの手洗いが大切なんだね！