

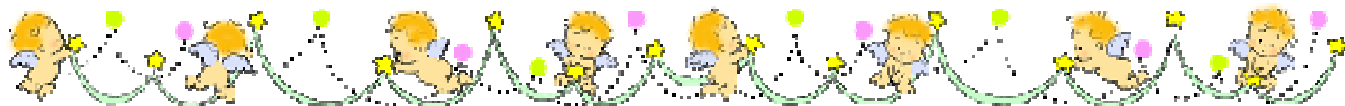
すこやか

平成25年12月3日
高岡市立牧野小学校

12月になりました。カレンダーもあと1枚を残すだけです。
今年は元気な1年を過ごせましたか。

さて、これからの時期に気を付けたい病気がインフルエンザや感染性胃腸炎です。子どもたちが自分で体調管理ができるように、規則正しい生活で免疫力を高めることや手洗い、うがいを励行することについてご家庭でも声かけをお願いします。

特に手洗いは、病気の予防にとっても効果があるといわれています。また、お子さんの体調が悪いときは、早めに病院で受診され、無理をせずゆっくり休ませてあげてください。



◆感染性胃腸炎に気を付けましょう

★ウイルスによる下痢、嘔吐、腹痛などを主症状とする感染症です。

保育所等での集団感染や飲食店等での食中毒が発生しやすいことから、衛生管理には特に気を付ける必要があります。集団発生のおそれもあるため、医師に診断されたら学校への連絡をお願いします。

この時期はノロウイルスがほとんどを占めます。ノロウイルスは腸で増えるため、患者の便中には多量のウイルスが存在します。また、症状が無くてもウイルスを排出している場合があります。**感染予防の基本はよく手を洗うこと**です。次のことに注意して、家庭内での感染を予防しましょう。(参考資料：富山県感染症情報センター)

主な症状

- ・ 感染してから24～48時間で吐き気や嘔吐、下痢、腹痛、軽度の発熱等の症状が出る。感染しても軽いかぜ症状ですむ人もいます。
- ・ 症状が消えた後も1週間から10日程は便にウイルスが排出されるので、注意する。

予防法と対策

★アルコール消毒は効きません。今のところ、ノロウイルス自体に効く薬はありません。

- ① 帰宅時、トイレの後、食事の前には必ず石けんを使って手を洗う。(家族全員)
- ② 嘔吐物や下痢便を処理するときは、使い捨てマスク、手袋を着用し、処理後も十分手を洗う。処理した場所は、希釈した塩素系漂白剤で拭いたり、熱湯消毒したりする。
- ③ 家族に感染者が出た場合は、タオルを共用しない、部屋を別にするなど、感染が拡大しないように注意する。
- ④ 十分な睡眠と栄養を取るようにして、体調を良好に保つ。



◆インフルエンザに気を付けましょう

インフルエンザが疑われるような症状があったら、すみやかに病院で受診してください。

★インフルエンザが疑われるような症状★

- ・ 38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身症状が突然現れる。
- ・ 鼻水もしくは鼻づまり ・ のどの痛み ・ 咳などの症状も見られる。



予防法と対策

- ① 石けんでの手洗い、うがいをする。(帰宅後、食事の前、トイレの後など)
- ② 咳、くしゃみが出る人はマスクをし、咳をするときは口を覆うなどの「咳エチケット」を心がける。
- ③ 人の多く集まる場所への外出は控える。
- ④ 体調が悪い時は無理をせず、早めに医師の診察を受ける。
- ⑤ 早寝、バランスのよい食事をこころがける。
- ⑥ 乾燥しやすい室内は、加湿器などで湿度(50～60%)を保つ。
- ⑦ スポーツクラブなどの練習に参加したら、汗の始末をきちんとして体調を崩さないようにする。

お願い

今は、毎日使うことはないかもしれませんが、インフルエンザ流行に備え、マスクがすぐ使えるように、ランドセルの中に、使い捨てマスクを5枚入れておいてください。よろしくお願いします。

咳が出るときは
マスクをする！
それが周りの人への
「咳エチケット」だよ！



インフルエンザの出席停止期間が変わりました(平成24年4月より)

発熱した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日(幼児にあっては3日)を経過するまで

◆あぶないよ！ポケットから手を出そう

ポケットに手を入れて歩いていると、転びそうになったとき、とっさに手をつくことができず、頭や顔に大けがをすることがあります。登下校中の寒い日は、手袋をさせ、寒くてもポケットから手を出して歩かせてください。



◆学校保健委員会を開催します

日 時 平成26年1月27日(月) 15時～16時30分

場 所 牧野小学校

講 演 「学校における食物アレルギーの対応について」

講師 富山大学医学部 教授 足立 雄一 先生

1月に保護者の方に参加希望をとります。興味のある方は参加なさってください。