～保健だよりは、家庭と保健室を結びます～

すこやか

NO. ９　保護者の皆様へ

平成26年12月9日
高岡市立牧野小学校

１２月になりました。雨やみぞれ混じりの天候が続き、寒さが増してきました。グラウンドが使えなくても子供たちは校内で縄跳びをして体を動かし、元気に遊んでいます。

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。子供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。

◆インフルエンザ・感染性胃腸炎に気を付けましょう

～体調が悪い時は、早めに病院を受診し、無理せず休みましょう～

感染予防の基本は石けんで手を洗うこと！

石けんをよく泡立てて、流水でしっかり洗い流す！

トイレの後、給食（食事）の前、帰宅後に石けんで手を洗う習慣を身に付けさせてください。

学校ではトイレの後や給食の前の手洗いを指導していますが、ハンカチを持っていないお子さんも見られます。感染症、食中毒の予防のために、洗濯したハンカチを毎日持たせてください。

・　体調がよくない時は、登校前に必ず体温を測ってください。
・　食欲がなく、朝食がしっかり食べられない時は、無理せずに家庭で十分休ませてください。

★こんなときは学校へ連絡してください★

○　インフルエンザの診断を受けた時（出席停止になります）
○　ノロウイルスによる感染性胃腸炎の診断を受けた時（集団発生の恐れもあるため）

登校については、医師の指示に従って登校してください。

○インフルエンザ

１２月１日に、富山市内の小中学校で、今季初のインフルエンザによる学級閉鎖の措置がとられました。富山県感染症情報センターによると、全国では、流行期の目安である定点あたり１人を上回っており、県内もまもなく流行期に入ると考えられるとのことです。

★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

・　石けんでの手洗い、うがいをする。
・　人の多く集まる場所への外出は控える。外出する際はマスクをする。
・　早寝、バランスのよい食事を心がける。
・　乾燥しやすい室内は、加湿器などで湿度（５０～６０％）を保つ。
・　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。
・　流行前にワクチンを接種する。

お願い～ランドセルの中に使い捨てマスクを持たせてください～

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。

○感染性胃腸炎

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もあります。家庭内での感染を予防しましょう。

★感染性胃腸炎の主な症状★

・　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る。
・　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。

・　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）
・　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、熱湯消毒をしたりする。
・　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。
・　十分な睡眠と栄養を取るようにして、体調を良好に保つ。

◆学校保健委員会を開催しました

学校保健委員会は、子供たちの健康上の諸問題について学校医等の専門家の指導を受け、学校、家庭、地域の人々が子供たちの心身の健康について共に考え、協力し合うための組織です。

子供たちの気になる健康問題として、視力低下があります。そこで、１２月４日（木）に開催した学校保健委員会では、３～６年児童、教職員、保護者が、目の健康の大切さや目によい生活習慣の必要性を理解する機会となるよう、「目を大切にしよう集会」を行いました。学校医の先生からは、近視の仕組みや近視予防についての話を聞きました。

目も体の大事な一部です。集会が子供たちの心に残り、学校や家庭で目によいことを意識して実践するきっかけになり、家庭でも目の健康について話題になればうれしく思います。裏面に、学校保健委員会の概要を載せましたのでご覧ください。