

ほけんだより



令和5年12月1日

高田小学校

保健室

冷え込む日が多くなり、すっかり冬らしくなってきました。2023年もあと1ヶ月となり、冬休みも近づいてきましたね。冬休みまで元気よく過ごせるよう、生活リズムや寒さ対策に気をつけて過ごしましょう。

☆☆☆インフルエンザが流行しています☆☆☆

インフルエンザの症状



インフルエンザの出席停止期間

発症して5日が経過するまで、かつ、解熱して2日が経過するまで
※症状が出た日を、0日目とします

かぜやインフルエンザはどのようにしてうつるの？

〈飛まつ感染〉

かぜやインフルエンザを起こすウイルスは空気中では長く生きられません。

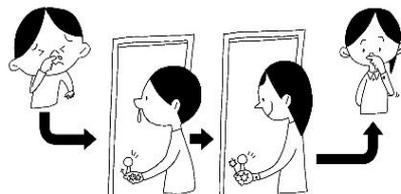
しかし、せきやくしゃみなどで口から飛ぶつばのしぶき（「飛まつ」といいます）の中にウイルスが入っていて、それを鼻や口から吸いこむことで感染することがあります。これを「飛まつ感染」といいます。



〈接しよく感染〉

インフルエンザやかぜにかかった人の飛まつや鼻水の中にウイルスや細菌がいた場合、その飛まつや鼻水にさわったり、その手から口などに入った場合も感染します。これを「接しよく感染」といいます。

たとえばくしゃみをおさえた手で物にさわったり、それをほかの人がさわったり、手から口などに入ると感染することがあります。



接触感染を防ぐために

手洗いやアルコール消毒をします。



飛沫感染を防ぐために

マスク・咳エチケット・換気・ガラガラうがいをします。



ウイルスや細菌に負けない体をつくるために、

ご飯をバランス良く食べたり、睡眠をしっかりとったり、適度に運動をして体力をつけます。

※裏面に、学校でよくでる感染症を載せています。

保護者の方へ… おうちでも手当てをお願いします

たまに、保健室にこんな人が来ます。

きのう家でケガをしたのでしっぴを貼ってください。



前のケガの絆創膏を貼り替えてください。

保健室では、学校でした軽いケガの応急手当はできますが、物品に限りがあったり、薬品は取り扱っていないため、継続して十分な治療を行うことができません。必要な場合は病院を受診したり、家でのケガの手当てや継続しての手当ては、おうちの方でお願いします。

また、子どもたちのケガの痛みは、「ケガをしてショック」というメンタル面から来る部分もあるので、大したことないケガに思えても、「絆創膏を貼ってもらった・しっぴを貼ってもらった」、それだけで安心して過ごせることもあります。ぜひ、おうちの方でも、「たくさん入っていて安い絆創膏」でも「小さく切ったしっぴ」でもいいので用意していただき、子どもたちが安心して過ごせるように、ご協力をお願いします。

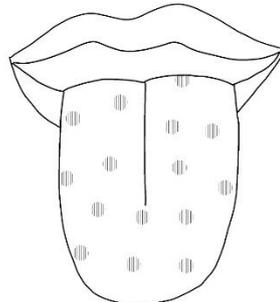
よう れん きん かん せんしやう
溶連菌感染症

病原体 びやうげんたい とうれんきん ぐん ようけつせい きやうきん
溶連菌(A群 β 溶血性レンサ球菌)

症状 しょうじやう こうねつ で のどがはれ、 とうじやうのかぜの症状よりも少し重い感じがします。舌が「イチゴ舌」と呼ばれるイチゴのように赤くザラザラとした状態になるのも特徴です。全身に赤いポツポツが出ることもあります。

登校について

てきせつ ち おこな
適切な治りようが行
われると、24 じ かん
時間以内に感染力が無く
なるので、24 じ かん
を過ぎて体調がよけ
れば登校可能です。



かん せん せい い ちやうえん
感染性胃腸炎

病原体 びやうげんたい ノロウイルス、ロタウイルスなど

症状 しょうじやう はいたり、げりをしたりする症状が突然現れます。感染力が強く、感染者の便やはいた物が原因となり、それにふれた人を通じて、感染が広がることがよくあります。また、カキなどの二枚貝を生で食べて感染する場合があります。

登校について

しょうじやう かいふく たいちやう
症状が回復し、体調
がよければ登校でき
ます。便にウイルス
が残っている場合が
あるので手洗いを念
入りにしましょう。



て あしくちびやう
手足口病

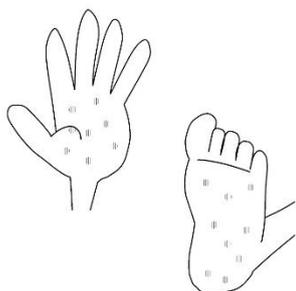
病原体 びやうげんたい エンテロウイルス

症状 しょうじやう て あしくら ゆび ゆび あいだ
手のひらや足の裏、指と指の間、くちびるや口の中に小さいポツポツができます。のどが痛み、38度前後の熱が出ることもあります。

ほとんどは3～7日程度で自然に回復しますが、微熱が続いたり、39度以上の高熱がある場合は、重い病気を起こす危険性があるので、注意が必要です。

登校について

ねつ がある場合は欠席し、全身の健康状態がよくなれば登校できます。



～嘔吐物や便などの処理のポイント～

- 素手で触らず、手袋を着用する
- 飛沫や乾燥して舞い上がったウイルスを吸い込まないように、マスクを着用する
- 換気をする
- 使い捨てのペーパーや新聞紙で拭き取る
- ノロウイルスはアルコール消毒では死滅しないので、次亜塩素酸（キッチンハイターなど）で消毒する
- 拭き取った後のペーパーや手袋は、袋に入れて密閉して捨てる
- 処理が終わったら、手を石けんで洗い、アルコール消毒をする

