

1月

# ほけんだより

桜小 保健室

2016. 1. 7



あけましておめでとうございます。

3学期がスタートしました。冬休みは元気に過ごせましたか？

これからますます寒くなり、空気が乾燥して、かぜやインフルエンザが流行します。手洗い・うがい、手の消毒、マスクの着用など、自分でできる予防法をしっかりとしましょう。

## 手をあらった後は、どっちが正しい？

①ぬれたまま  
自然にかわかず



②きれいな  
ハンカチでふく



こたえは②です。

ぬれたままだと、せっかくあらった手に菌がつきやすくなります。ただハンカチも、何日もポケットに入れてばなしのものはダメですよ。



## クイズで覚えよう!

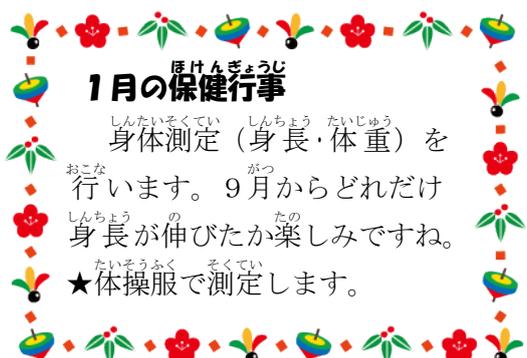
# 冬の感染症予防

かぜ・インフルエンザをはじめ、冬の感染症はあっという間に流行することも多く、ふだんからの予防がかかせません。しっかり頭に入っているか、あらためてチェックしてみてくださいね!

- ① 手を洗うときには洗い残しに注意するほか、  
[ ] を使うこと、水を [ ] 洗うこと、  
洗った後に水気を [ ] ことも  
ポイントです。
- ② かぜ・インフルエンザの感染を  
ひろげないためには [ ] を。  
せきやくしゃみで出る、ウイルスがついた [ ] を  
とめることができます。
- ③ 閉めきった部屋の [ ] はどんどん汚れていき、  
感染症の原因にも。  
1時間ごとに10分くらい、  
窓やドアを開けて [ ] をしてください。
- ④ 病気を予防し、早くなおすために必要な  
私たちの体の [ ] 。  
十分な [ ] と [ ] 、  
適度な [ ] が大切になってきます。
- ⑤ インフルエンザや [ ] による感染性胃腸炎と  
診断されると、 [ ] となります。  
欠席にはならないので、  
おうちでゆっくり休みましょう。

### 〈キーワード〉

出席停止 石けん 栄養 お湯 歯こう 流して 入院  
 保つ マスク 換気 そうじ かぜ薬 空気 蒸気  
 集中力 睡眠 甘いもの 運動 入浴 ノロウイルス  
 ためて ふき取る かぜ 勉強 外出禁止 抵抗力 飛まつ



## 1月の保健行季

身体測定(身長・体重)を  
 行います。9月からどれだけ  
 身長が伸びたか楽しみですね。  
 ★体操服で測定します。



# おうちの方へ

## ～インフルエンザについて～

桜小学校では、冬休み直前からインフルエンザにかかる人が出てきました。感染した場合は出席停止期間を守り、回復と感染の拡大防止に努めてください。

**インフルエンザ!?**

**登校再開はいつになる?**

原則 発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。

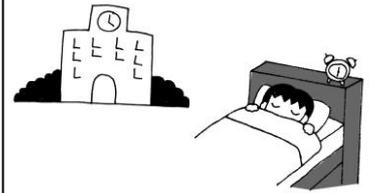
発熱中 解熱 登校可能

発熱期間	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
2日間	発熱中							
3日間	発熱中							
4日間	発熱中							
5日間	発熱中							

※1 発症日翌日を1日目と数えます。  
 ※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。  
 ※3 表中の「発熱期間」の最後の日に解熱したとします。

### 出席停止の手続きについて

発熱で欠席し、その後インフルエンザの報告を受けた場合、報告を受けた日から欠席初日までさかのぼり出席停止の扱いとします。



※ ただし、病状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めるときは、この限りではありません。

## 解熱剤の使用は慎重に！

タイムリミットは  
**48時間**

発熱は、細菌やウイルスが体に侵入した場合の体の正常な防御反応です。安静にして熱を上げることは、細菌やウイルスを退治するのを助けています。

カゼの特効薬は「休養」です！

ボク薬たちは症状をやわらげて助けてあげるだけ。

ボク薬たちを頼りすぎないでゆっくり休んで！



ウイルスの増殖を抑えるためには、発症して48時間以内に受診し、抗インフル薬を処方してもらうことが大切です。

## ～感染性胃腸炎について～



毎年、冬場になると、ノロウイルス・ロタウイルスなどによる胃腸炎が流行します。感染力が強く、特別な治療法がないため（治療は症状を軽くする対症療法になる）、感染予防が重要になります。

◆**感染経路**…感染者の嘔吐物や便に触れた手からウイルスが口に入る、感染者が調理時に食べ物にウイルスを付ける、ウイルスを持った二枚貝を十分加熱せずに食べるなど。

◆**予防方法**…最も有効な感染予防策は手洗い（特に調理の前やトイレの後）。また、85℃・1分以上の加熱でウイルスの感染力は失われるので、食品は中心部まで十分加熱する。

◆**嘔吐物の処理**…使い捨てマスクと手袋を使用し、素手で触れないようにする。嘔吐物は速やかにビニル袋に密閉し、ふき取りに使ったものも一緒にすぐに処分する。その後、**消毒液①**で嘔吐物が触れた部分を消毒する。ドアノブなど多くの人が触れるところは、**消毒液②**でふく。

**消毒液の作り方** **消毒液①（濃度 0.1%）** 500mlのペットボトルに次亜塩素酸ナトリウム（台所用の塩素系漂白剤）をペットボトルのキャップ2杯（10ml）入れ、いっぱいまで水を入れる。

**消毒液②（濃度約 0.02%）** ①と同じように、2ℓのペットボトルに次亜塩素酸ナトリウムを10ml入れ、水でうすめる。