

保健だより

はつらつ



気仙沼市立唐桑小学校
No. 9
平成29年11月1日(水)

11月の
保健目標

・寒さに負けな
い体をつくろう

11月に入り、秋晴れの過ごしやすい日が続いています。しかし、朝晩と日中との気温差が大きいことや空気の乾燥のため、のどを痛めやすくなっています。学校でもマスク着用、手洗いの励行、換気や手指消毒剤の設置など、感染防止に努めてまいりますが、ご家庭でも、帰宅後の手洗いやうがいの習慣、早寝・早起き・朝ごはんなどで免疫力を高める等、予防に努めるようご指導をお願いいたします。咳やくしゃみが出る時は、感染予防のため、マスク着用（咳エチケット）をお願いします。

なお、11月は、ストーブに入火するまでの間、寒く感じる日が多くあります。また、日中、日が照っている時は暖かいのですが、曇りや雨降りの日は特に校舎内は冷えますので、カーディガンやパーカーなど、脱ぎ着しやすい上着の着用で寒くないよう調節させてください。

登校前の健康観察をお願いします。

～欠席連絡の際は、詳しい症状もお伝えください。～

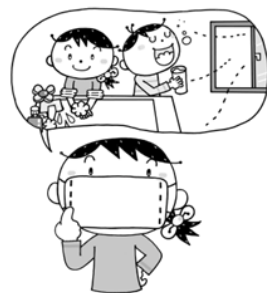
学芸会が終わりほっとしたためか、風邪をひいているお子さんが増えてきています。登校前に保護者の方による健康観察をお願いします。体温測定、咳、のどの痛み、鼻水などの症状を確認してください。電話での欠席の連絡の際には、風邪や体調不良の他に、熱や咳、頭痛といった具体的な症状もお話しくださいますようお願いいたします。

◆インフルエンザは、出席停止です。

◆マイコプラズマ感染症は、医師の判断や症状により出席停止となる場合があります。

◆溶連菌感染症は、出席停止です。

◆感染性胃腸炎にお気をつけください。



寒さに向かうこの時期、県内では今季のインフルエンザ罹患者がすでに出ています。

インフルエンザと診断された場合は、集団感染を防ぐ目的から、医師の許可が出るまで学校は出席停止となります。

また、ここ数年、当地方では年間をとおしてマイコプラズマ感染症の罹患者が出ています。風邪をひいて咳が長引く場合は、マイコプラズマ感染症のおそれがありますので、病院を受診し適切な治療を受けられることをお勧めします。マイコプラズマ感染症の場合は、医師の判断や症状により出席停止となる場合がありますので、主治医に確認し、学校にご連絡ください。

また、溶連菌感染症もここ数年罹患者が増加しています。こちらも感染力が強く出席停止となります。感染性胃腸炎は、注意深く感染予防に努めなければならない感染症です。

どの感染症もこれからが流行シーズンです。手洗い、マスク着用、手指のアルコール消毒、換気、校舎内施設の塩素消毒等で学校でも予防に努めてまいりますが、ご家庭でも予防に努めさせてください。

ノロウイルスによる感染性胃腸炎に気をつけよう！

ノロウイルスによる感染性胃腸炎が、毎年11月から多くなってきます。ウイルスに汚染された食品の摂取による感染や、感染者を介して、人から人へ感染しますので、十分な注意と予防が必要です。

■ノロウイルスの特徴

感染力がとてつ強く、少量のウイルス（数個から100個）が体内に入っただけで発症する場合があります。

■感染経路

- 1 ノロウイルスに汚染された、生や加熱不十分な食品（二枚貝など）の摂取による感染
- 2 乾燥した便やおう吐物から空中に浮遊したノロウイルス粒子を吸い込んだ場合
- 3 感染者の便やおう吐物を処理する際や汚染された手等による人から人への感染
- 4 感染者が調理し、食品を汚染し、その食品を介しての感染



■症状

主な症状はおう吐、下痢、腹痛で、発熱は軽度。通常は感染してから1～2日後にこれらの症状が出る。症状は短期間（1～2日）で回復するが、ウイルスの排泄は2週間ほど続くことがあるので、症状が改善した後も人に感染させないよう注意が必要。

■予防方法

【1】手洗いの励行

有効な薬剤等はないため、ていねいな手洗いによりウイルスを洗い流すことが重要。石鹸を用いて十分に洗い、すすぎも流水で十分に行う。特に調理前、食事前、外出後、トイレの後や下痢をしている人の世話をした後。



【2】食材の加熱調理

二枚貝は真水でよく洗い、できるだけ加熱して食べる。加熱する場合は中心部までよく火を通す。食品の中心温度は85℃以上で1分以上が目安。



■感染者のおう吐物や便を処理する際の注意

ノロウイルスは乾燥すると容易に空中を漂い、これが口に入って感染することがあるので、おう吐物や便の処理には以下の点を守り、注意する。

- ・部屋を換気し、使い捨ての手袋とマスクを着用する。
- ・汚物は10倍に薄めた家庭用塩素系漂白剤をひたした使い捨ての雑巾やペーパータオル等で覆い（できれば5分程度おく）外側から内側にむけてふき取り、ふき取った汚物や使用したマスク等はビニール袋に入れて10倍に薄めた家庭用塩素系漂白剤を入れて消毒し、密封して燃やせるごみとして出す。
- ・汚れた床等は家庭用塩素系漂白剤を10倍に薄めたものでおおい、10分程度放置して消毒する。
- ・衣服等が汚物で汚れた場合は、汚物等とまとめて廃棄するか、または、ペーパータオルなどで汚物を十分に拭き取った後、家庭用塩素系漂白剤を50倍に薄めたものに30分程度浸した後、他のものと区別して最後に洗濯し、十分にすすぎ洗いをする。
- ・トイレのドアノブ、水洗の取っ手、トイレの床などは、250倍に薄めた家庭用塩素系漂白剤で拭く。（金属の部分は、30分程度置いた後に水拭きする。）

■健康管理に注意

- ・休養・栄養・睡眠を十分にとり、日ごろから身体の免疫力を高めておく。
- ・タオルなどは他人のものと共用しない。
- ・下痢・おう吐などの症状がある人は、お風呂は最後に入るか、シャワーのみにする。



