

ほけんだより

平成28年12月14日
昭島市立拝島第一小学校
保健便り No.7

インフルエンザ・感染性胃腸炎の 季節になりました！

拝一小的の11月からの感染症： インフルエンザ（1年5名）
流行性耳下腺炎、感染性胃腸炎、マイコプラズマ肺炎

昨年度、拝一小でインフルエンザに罹った児童は、のべ200人で、のべ7学級が学級閉鎖をしました。流行の拡大を防ぐため、今シーズン学校では12月から保健委員会の児童が、放送や教室に回り学校全体に換気と呼び掛けています。また、「手洗いの歌」を給食準備中に放送しています。歌いながら手を洗う児童も見られます。

インフルエンザの流行に備えてお願い ご家庭での朝の健康観察、検温（毎日計っていると早く発見しやすいです）、手洗い・うがい・水分補給・換気、そして十分な睡眠と栄養を摂ることを心がけましょう。また、毎日ハンカチを持ってくると合わせて、咳が出るときは朝からマスクを着用する等、ご協力をどうぞよろしくお願いいたします。

インフルエンザの感染経路（うつりかた）

○飛沫感染（ひまつかんせん）

くしゃみや咳をしたときに、ウイルスを含んだ細かい「しぶき」が飛び散ります。そのウイルスを吸い込むことにより鼻やのどの粘膜に付いて感染します。

咳1回で10万個の
ウイルスが飛ぶ

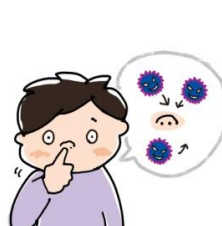
しぶきがとぶ⇒鼻やのどにつく

⇒感染する



○接触感染（せっしゃくかんせん）

ウイルスを含んだ感染者の鼻汁が、ドアノブや机、いすなどに付きます。それを触った手指で自分の目・鼻・口を触って感染します。



だから、マスクの着用
と換気が大切！

ウイルスがついているドアをさわる ⇒

目をこする・はなをさわる・指を口に入れる ⇒ 感染する

だから、帰った時や食事前の
手洗いが大切！

●症状

38度以上の発熱・頭痛・関節痛、筋肉痛等の全身症状・喉の痛み・鼻汁・咳など

●治療法

抗インフルエンザ薬があります。医師が必要と認める場合にのみ処方されますので、指示に従って服用してください。汗をかいた時や脱水症状を予防するために、**水分を補給**しましょう。また、うどんやお粥など消化のよいもので栄養を摂りましょう。

●出席停止について

インフルエンザと言われたら、速やかに学校に連絡してください。治癒証明書をお渡しします。出席停止期間は、**発症日を0日とし、5日間です。また、なおかつ解熱してから2日経過するまでが出席停止となります**ので、発熱が長引いたときはご注意ください。治癒証明書を医師に記入してもらってから登校してください。

なお、治癒証明書は拜島第一小学校のホーム

ページからダウンロードできますのでご利用ください。



★☆☆感染性胃腸炎について☆☆★



この病気は感染症で、吐く・下痢をする等の胃腸症状が主な症状です。

発症している人の**おう吐物や便に触れた手指を介して**、直接又は間接的に病原体が口に運ばれて感染します。また、おう吐物や**糞便が乾燥して**、細かな塵と舞い上がり、その塵と一緒にウイルスを**吸い込んだ場合**にも感染します。原因となるウイルスには、「ノロウイルス」「ロタウイルス」「サポウイルス」などがあります。

ご家庭では、以下のことについてご協力をお願いします。

- 健康状態（おう吐・下痢、腹痛、発熱の有無）を観察して、症状があれば連絡帳等で学校に連絡してください。（症状がある場合は、給食当番は控えるように指導しています。）
- 具合が悪い場合は、早めに医療機関に受診してください。
- 吐いたり、下痢をしたりした場合の処理は、手袋、マスク、エプロンをつけてください。アルコール消毒は効果がありません。吐いたものや便を処理する時は、塩素系の漂白剤を使用しましょう。
- 症状があった場合、他の家族と本人のタオル等は別にしましょう
- 一人ひとり手洗いをきちんと行うことが大切です。特に排便後や調理や食事の前にはその都度、石けんと流水で十分に手を洗いましょう。

●出席停止について

11月中旬から胃腸炎の症状で欠席する児童が増えています。現在も嘔吐や下痢をしている児童がいます。「**感染性胃腸炎**」と診断された場合は出席停止となりますので担任までお伝えください。