



大田区立東調布第三小学校

校長 並木 昭

養護教諭 植木 由紀奈

令和7年12月1日(月)

季節は冬になり、寒い日が続いていますね。月日が経つのは早いもので、今年もあと1か月で终わります。年末年始には様々なイベントがあり、楽しみにしている人も多いのではないでしょうか。しかし、胃腸炎やインフルエンザなど感染症にかかりやすい季節です。健康で過ごすためには、どのような生活を送ったら良いでしょうか。

### — 12月の保健目標 —

寒さに負けない工夫をしましょう。



### 11月 東三小で発生した感染症

林檎病、インフルエンザ、溶連菌感染症

※感染症に罹患した場合、登校再開時に「出席停止解除願い」の提出が必要です。本校HP、大田区HPからダウンロードができます。

## 重ね着上手になろう！

感染症予防のためには教室の換気が必要です。窓を開けると、暖房が効きにくくなってしまい、寒く感じると思います。また、休み時間には、体を動かして遊ぶため、暑く感じると思います。そのため、肌着や上着などを組み合わせ、調節しやすい服装を意識してください。重ね着の達人になって、快適に過ごす工夫をしましょう。



## 感染性胃腸炎に注意してください！

### 【症状】

潜伏期間は1~2日で主な症状はおう吐と下痢です。おう吐だけ下痢だけで終わるものもあれば、発熱や頭痛を認めるものもあり、症状からのウイルスの特定はできません。

### 【治療と経過】

ウイルス性の場合、有効な抗ウイルス剤はなく、対症療法(水分補給・整腸剤・食事療法)を行います。下痢止めや吐き気止めは回復を遅らせることがあるので、通常は使用しません。おう吐は1~3日で軽快することがほとんどですが、下痢が改善するのに3日~1週間かかることもあります。

### 【感染予防】

感染者の便中や吐物に多くのウイルスが排出されており、乾燥して粉じんとなり空気中に飛び散ることがあります。予防として、手洗いで石けんを使い、手の皮脂と一緒にウイルスを洗い流すことが重要です。ノロウイルスはアルコール消毒の有効性が十分でなく、次亜塩素酸ナトリウムを用い消毒することが求められます。食品に関しては、85°Cで1分以上の加熱が必要です。回復後も便からウイルスが排出されることがあります。

### 【登校の目安】

医師の診断により出席停止となります。登校の際も医師の許可を得て登校してください。

#### 次亜塩素酸ナトリウム消毒液の作り方 ※原液の濃度6%の場合

吐物処理や便器消毒の時(0.1%次亜塩素酸ナトリウム)

原液 ペットボトルキャップ2杯⇒500mlペットボトルの水を入れる

ドアノブや手すり、蛇口など(0.02%次亜塩素酸ナトリウム)

原液 ペットボトル半杯⇒500mlペットボトルの水を入れる

