

保健だより

すこやか

令和 6 年 12 月 5 日
大田区立大森第三小学校
校長 桐田 裕貴
養護教諭 島田 留美

朝晩寒い日が続き、冬本番となってきています。いよいよ今年もあと1か月となりました12月21日は冬至です。

1年で一番昼間が短い日です。この日を境に、少しずつ日が長くなっていきますが、本格的な冬はこれからです。

今週インフルエンザによる学級閉鎖を実施しました。12月は感染性胃腸炎も流行する季節です。引き続き感染予防対策を行っていきましょう。

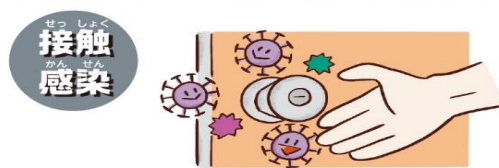


ウイルスはどこから来るの？

風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。



窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。



ドアノブなどたくさんの人が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。



感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。

ウイルスを寄せ付けないためには、換気と手洗い・うがいが大切。こまめに行って、ウイルスを追い払いましょう。

11月に発生した感染症

- インフルエンザ
- 感染性胃腸炎
- 溶連菌感染症
- 手足口病
- 伝染性紅斑（りんご病）
- マイコプラズマ感染症



冬の感染症に注意してください

① インフルエンザ

今年度はインフルエンザの流行がみられ、学級閉鎖も実施しました。学校では手洗い、換気等の予防に努めています。御家庭でも朝の健康観察をしていただき、具合が悪いときには無理に登校させず、御家庭で様子をみていただくよう御協力をお願いいたします。（インフルエンザの場合、一度熱が下がってもまた上がる例もあります。）

『インフルエンザ様症状＝発熱（38℃以上）＋頭痛、倦怠感、鼻汁もしくは鼻閉、咽頭痛、咳等』の症状がありましたら、早めの受診をお願いします。またインフルエンザの迅速診断判定を行った場合は結果をお知らせください。（A型 B型 陰性等）御協力よろしくお願いします。

インフルエンザ出席停止期間の基準は症状が出てから5日間が経ち、かつ熱が下がってから2日間が経つまでは、お休みとなります。熱が出た日を0日と数えます。

② 感染性胃腸炎

12月は患者数が増加します。本校でも吐き気、腹痛を訴える児童が見られています。ノロウイルスやロタウイルスなどによる感染性胃腸炎は、特に冬季に流行します。

潜伏期間：1～2日

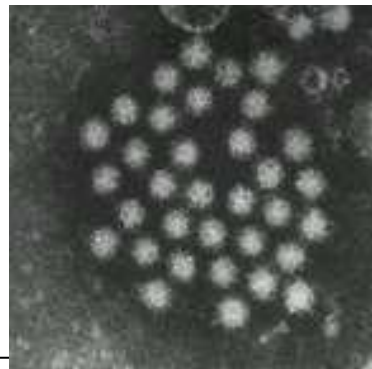
症状：吐き気、おう吐、腹痛、下痢、発熱

感染源：感染者の便、吐物、汚染された二枚貝

予防方法：①しっかり手を洗う。

②食品はよく加熱する。

③おう吐物等の片付けは、正しく行う。



嘔吐物処理の仕方

- ・おう吐物は使い捨て手袋やマスクを着用し、使い捨ての布やペーパータオルで静かにふき取る。
- ・ふき取ったおう吐物はビニール袋に密閉して捨てる。
- ・おう吐物が付いたところは、塩素系の消毒液で消毒する。処理後の手洗いは十分に行う。

消毒液：漂白剤（塩素系）の原液をペットボトルのキャップ2杯を500mlの水で薄める。

* 感染しても、症状がでない場合や、軽い風邪のような症状の場合もあります。
症状がなくなっても、便とともにウイルスが排泄されることがあります。

病院で感染性胃腸炎と診断された場合出席停止になりますので、お知らせください。