



萩野台小学校 H30. 12. 3

なが かった2学期も、残り3週間となりました。2学期はいろいろな行事があり、楽しい思い出がたくさんあるのではないのでしょうか。

だいぶ寒くなり、感染性胃腸炎やインフルエンザに注意が必要な季節です。手洗い・うがいの徹底、規則正しい生活、バランスのとれた食事などに心がけ、寒い冬も元気にすごしましょう！

ノロウイルスによる感染性胃腸炎に注意！！

ノロウイルスによる感染性胃腸炎は、年間を通して発生しますが、特に寒い季節は流行が起りやすく注意が必要です。感染の拡大を防ぐためには、おう吐物を適切に処理し、手洗いを食事前やトイレの後などにしっかりと行うことが必要です。

ノロウイルスって、どんなウイルス？

《感染力が強い》

ノロウイルスに感染した人の便1グラムには、1億から1兆個ものノロウイルスが含まれていて、そのうちの10～100個のウイルスが体に入っただけで発症します。

《環境に強い》

床やドアノブなどについているウイルスはなかなか死にません。乾燥するとほこりといっしょに舞い上がりそれを吸った人が感染することがあります。

《熱に強い》

さっと火を通すだけでは死にません。食品の中心の温度が85℃以上になってから、1分以上加熱する必要があります。

《消毒に強い》

アルコールでは消毒できません。0.1%の次亜塩素酸ナトリウム液での消毒が必要です。

12月の保健目標

☆寒さに負けない体をつくろう

☆冬を元気に過ごそう



ちがいがわかりますか？ かせ・インフルエンザ・感染性胃腸炎

ふつうのかせ

- 熱(あまり高くない)
- くしゃみ
- せき
- 鼻水
- のどの痛み



インフルエンザ

- 高い熱(38℃以上)
- からだの痛み
- さむけ



ノロウイルスなどによる感染性胃腸炎

- おなかが痛い
- 吐き気
- 下痢
- 熱(あまり高くない)



冬に流行しやすい病気についてです。特にインフルエンザや感染性胃腸炎の症状はつらく、他の人にもうつりやすいです。これらの症状があるときは早めにお医者さんに行きましょう。

かせがはやっているときや、人ごみにいくときはマスクをしよう！
また、自分がせきやくしゃみをしているときは必ず家からマスクをつけてこよう！



寒さ対策

ココをあたためるのがポイント！



首、手首、足首には太い血管が通っているため、ここをあたためると、体があたまりやすいといわれています！



保護者の皆様へ

<インフルエンザ・感染性胃腸炎について>

○予防について

ご家庭でも、感染予防のために手洗い・うがい等の徹底とともに、規則正しい生活やバランスのよい食事に気をつけていただきますよう、よろしくお願いします。

○出席停止について

インフルエンザ・感染性胃腸炎と診断された場合、欠席扱いにはならず、出席停止となります。「インフルエンザ」・「感染性胃腸炎」と病院で診断された場合は、学校にご連絡ください。

感染性胃腸炎の出席停止期間は医師の指示に従ってください。

インフルエンザの出席停止期間は『発症したあと5日を経過し、かつ、熱が下がったあと2日を経過するまで』です。

<参考>

インフルエンザ いつから登校していいの? 小・中・高校版

登校していいのは、この2つがそろった時

解熱後
2日
が経過している

+

発症後
5日
が経過している

※発熱がみられた日を発症とします

※ただし、医師に「感染のおそれがない」と認められた時は登校してもOK

