

ほけんだより

平成28年1月19日
横浜市白根小学校
保健室



厳しい寒さが続いています。本校では先週末に嘔吐や下痢の症状による欠席が急に増えました。また横浜市感染症センターより、インフルエンザの流行期に入ったと報告がありました。よりいっそう健康管理をしっかりとしていきたいものです。

感染性胃腸炎、インフルエンザにご注意!

感染性胃腸炎の主な原因のウィルスとして、ノロウィルスがあります。体内にウィルスを取り込んでから、12時間から24時間後に嘔吐や下痢、発熱（発熱しない場合もあります。）といった症状が現れます。症状は数日でおさまりますが、ウィルスが体内から完全に無くなるのは約1週間から4週間後といわれています。また症状が軽い風邪のようで嘔吐や下痢が見られない場合でも、便からウィルスが排出されます。

また「インフルエンザ」と診断された場合は、出席扱いとなり欠席扱いになりません。感染症の出停報告として、「健康手帳」に感染のため「休んだ期間」、「医療機関」、「病名」を記入していただいています。学校に登校なさってから担任より健康手帳をお渡ししますので記入して担任へご提出願います。

登校前にご家庭でのお子さんの健康観察をお願いします。

★欠席なさるときは、お子さんの具体的な症状を担任へ連絡帳でお知らせください。

- <例>
- ・体温（ $^{\circ}\text{C}$ ）
 - ・下痢の有無
 - ・嘔吐や吐き気の有無 等



★どちらも手から口への経口感染、飛沫感染が考えられます。

感染予防のため、ご家庭でもうがい、ていねいな手洗い、外出時のマスクの着用をお勧めします。



発病または感染の疑いのあるときは

早めに医師に診断してもらう必要があります。インフルエンザは抗インフルエンザ薬の使用時期が限られています。医師の指示で使用しましょう。感染性胃腸炎の場合は特効薬やワクチンはありません。早めの休養と水分栄養補給による対処療法で回復を待ちます。



お子さんが下痢のときの飲み物や食事について

冬に多いウイルスや細菌による子供の下痢は、体内の病原菌を体の外に出そうとする反応のひとつです。治療の基本は、水分を与えることと食事療法になります。何度も嘔吐が続くときは、脱水症状にならないためにも病院への受診が必要です。



1 吐いていなければ水分を摂りましょう。

水分補給をするとき勢いよく飲むと、吐いてしまう場合があります。少しずつ飲むようにしましょう。下痢や嘔吐の後は水やお茶よりも、塩分や糖分が摂取できるスポーツドリンクや経口補助飲料がおすすめです。柑橘類は吐き気をもよおすことがあるので、ミカンジュースなどは控えたほうがいいです。

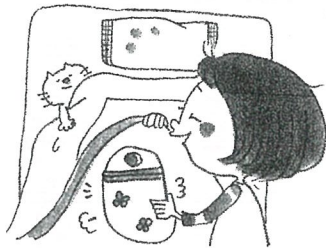


2 野菜スープや味噌汁から食事を摂りましょう。

おなかを刺激しないうどん、おかゆ、りんご、バナナ、さらに回復をしたら脂身の少ない魚や肉もよいとされています。



免疫力を上げるためにぐっすりと眠るためのポイント



☆布団を温めておく

布団が冷えていると寝つきがよくないので、寝る1時間くらい前に湯たんぽなどを布団の中に入れて温めておくとういでしょう。



☆お風呂に入る

ぬるめのお湯にゆっくりと浸かり体の芯から温めるとよいでしょう。眠りに入りやすくなります。



☆厚着しすぎない

たくさん着たままや、布団を多く掛けすぎると眠りに入るための体温低下がうまくいきません。少なめに着るとよいでしょう。