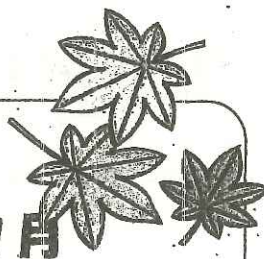


保健だより 11月



横浜市立 和泉小学校

校長 平井 克明

養護教諭 仲肥 美咲

今月の保健目標 校舎内の安全に気をつけよう

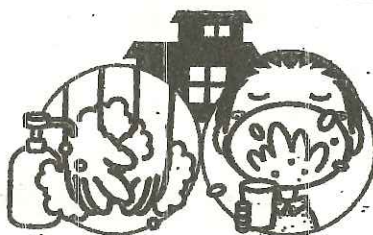
空気が乾燥し、晴れていても寒いと感じる日が増えてきました。

泉区では、感染性胃腸炎やインフルエンザによる欠席の報告が多くあります。和泉小の子どもたちも、そろそろ本気で感染症（インフルエンザやノロウイルス）対策にかからないといけない季節です。まずは、基本的な生活習慣を整えることや予防接種を受けるなど早めの対策をして気をつけましょう。

カゼ・インフルエンザを防ぐために

帰ったら手洗い・うがい

外で過ごしていると、様々な細菌が手やのどに付着します。カゼだけでなく、様々な感染症を予防するために、お家に帰ったときは手洗い・うがいを忘れないようにしましょう。

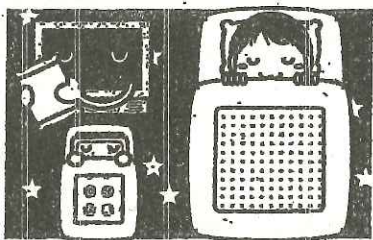


食事は栄養バランスよく

食べものに好き嫌いがある子どもは多く、特に苦いものや堅いものを嫌う傾向がみられます。調理方法を工夫するなどして、なるべくバランスの良い栄養素をとれるようにしてあげてください。

日々の早寝・早起きを

からだの抵抗力を強い状態に保っておくためにも、ぐっすり眠って、一日の疲れを十分とることが大切です。テレビやゲームなどで夜更かしせず、なるべく早く布団に入る習慣をつけてあげてください。



乾燥に注意して、適度に換気

乾燥した空気の中では、インフルエンザウイルスの生存率が上がります。加湿器を使うなどして、室内の湿度を調整してください。また、適度に窓を開けて、空気を入れ換えましょう。

感染性胃腸炎に気をつけよう!

感染性胃腸炎の原因としてはノロウイルスが有名です。ノロウイルスは、体内にウイルスをとりこんでから、12~48時間後に下痢や嘔吐、発熱（熱が出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。感染しても発症しなかったり、軽い風邪のような症状だったりする人もいますが、このような場合でもウイルスを排出します。



ノロウイルスの特徴は?

冬場を中心に流行



回復後も便などからウイルスが排泄される（1週間から1ヶ月程度）

食品から人だけでなく「人から人」に感染（嘔吐物、便から）



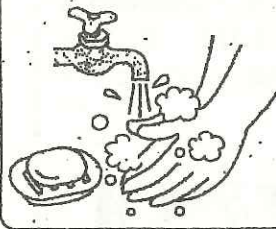
非常に強い感染力

発病または感染の疑いのあるときは?

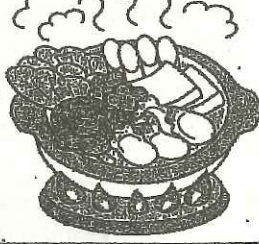
すぐに医師に診察してもらいましょう。ノロウイルスに特效薬やワクチンはありません。水分と栄養補給による対処療法で、脱水や体力の消耗を防ぎながら回復を待つことになります。

お家でできる感染予防の3つのポイント

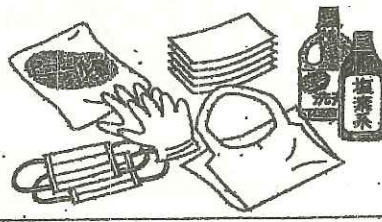
調理や食事の前、とくにトイレの後は、石けんでよく手を洗う。



食品は十分に加熱する（中心温度85℃以上で1分間以上の加熱が必要）



おう吐物の処理セット（使い捨て手袋、マスク、エプロン、ペーパータオル、塩素系漂白剤、ビニル袋等）



♡保護者の方へお願い♡

感染症がはやる季節、毎朝のお子さんの健康観察が大切です。学校に行く前に、お子さんの顔色はいいですか?下痢はしてないですか?熱っぽくないですか?様子がおかしいようであれば、無理せず、お家で休ませてあげてください。また、学校に来てから急に具合が悪くなって早退させる場合もありますので、必ず連絡がとれる勤務先や連絡先を学校に知らせておいてください。