

ほけんだより

12月

うちのひとよんでね

平成29年12月1日 熊谷市立玉井小学校 保健室

空気が冷たくなり、乾燥もしてきました。感染性胃腸炎、インフルエンザが流行する季節です。12月号では感染性胃腸炎とインフルエンザの特集をします。

感染性胃腸炎

○症状

腹痛、嘔吐、下痢、発熱

○予防

1 手洗い・うがいをしましょう！

食事の前やトイレの後には、石けんでしっかり手洗いをしましょう。

2 タオルやハンカチの貸し借りはしない！

ノロウイルスは感染力が強いウイルスです。

3 吐いた時や下痢でトイレを汚したら、すぐに大人に知らせましょう！

ノロウイルスはおう吐物や便のなかにたくさんいます。乾燥すると浮かんで感染を広げるので

消毒液を使って消毒をしてください。



手すりやドアノブなどの消毒には？

※家庭用塩素系漂白剤と500mLのペットボトル（キャップ5mL）を準備します

2mL（キャップ半分弱）の家庭用塩素系漂白剤を入れます

便や汚物が付着した床などの消毒には？

10mL（キャップ2杯分）の家庭用塩素系漂白剤を入れます

※次亜塩素酸ナトリウム濃度5%の場合

処理の方法

1. 新聞紙などをかぶせ、次亜塩素酸ナトリウムで浸す

2. ペーパータオルなどで静かに拭き取る

3. 処理したものをポリ袋にいれ、次亜塩素酸ナトリウムに浸す

4. 処理した後はしっかり手洗い！



12月になりました。「寒い、寒い」と家にこもるより、外で体を動かしましょう。ポカポカと体が温まると、かぜに対抗する体の力が強くなります。うちの人も忙しい月です。お手伝いで体を動かすのもいいですね。



インフルエンザ

○感染経路

飛沫感染 感染している人のくしゃみや咳で飛び出たウイルスを吸い込む。

接触感染 ウイルスのついたものをさわった手で、自分の口や鼻、目などをさわる。

空気感染 空気中にフワフワ浮いているウイルスを吸い込む。

○症状

38度以上の熱、咳、喉の痛み、だるい、寒気、鼻水、関節の痛み等

○予防

マスクをしましょう！

手洗い・うがいをしましょう！

人混みはさげましょう！

部屋の空気を入れ替えをしましょう！

予防接種も有効です！



！お願い！

感染性胃腸炎もインフルエンザも出席停止になります。医師に診断されたら、学校へお知らせください。

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

| ケース | 発症 | 1日目 | 2日目 | 3日目 | 4日目 | 5日目 | 6日目 | 7日目 |
|------|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| ケース1 | 発症 | 発熱 | 発熱 | 解熱 | 1日目 | 2日目 | 3日目 | OK! |
| ケース2 | 発症 | 発熱 | 解熱 | 1日目 | 2日目 | 3日目 | 4日目 | OK! |
| ケース3 | 発症 | 発熱 | 発熱 | 解熱 | 1日目 | 2日目 | 3日目 | OK! |