



令和6年 12月 森山小学校

2学期も残りわずかになりました。朝晩冷え込むようになってきましたので、寒さ対策や病気の予防を心がけて、2学期も最後まで元気に過ごしてください。

### 今月の保健行事予定

歯科健診2回目・・・12月12日(木) 9:00～ 全学年対象

\*歯みがきをていねいにして、ピカピカの歯をみてもらいましょう。

## インフルエンザ流行期入り



徳島県ではインフルエンザの流行入りが発表されています。自分の周りで流行っていないからと油断せずに、しっかり予防しましょう。

### ●インフルエンザと普通のかぜはどう違うの？

かぜとは、くしゃみ・鼻水・鼻づまり、せき、のどの痛み、微熱などをまとめた呼び方で、細菌やウイルスによって引き起こされます。ほとんどがウイルスによるもので、かぜの原因として約200種類以上のウイルスが見つかっています。

一方、インフルエンザは、インフルエンザウイルスによって起こる病気です。流行しやすく、かかった場合には出席停止となります。

### ●インフルエンザはどんな症状？

急に38度以上の高熱が出て、頭痛や関節痛、筋肉痛など全身の痛みがあります。

重症化するとインフルエンザ脳症、熱性けいれん、意識障害を起こすことがあります。

感染の疑いがある場合は、すぐに病院へ！

### 高熱、頭痛、全身の痛み (重症化した場合) けいれん、意識障害など



## インフルエンザを予防するには・・・



### ①ウイルスがからだに入ってくるのを防ぐ

#### 手洗い

ウイルスがついた手で口や鼻、目などをさわることで、ウイルスがからだに入りま



#### マスク

鼻やのどが乾燥すると、ウイルスが侵入しやすくなります。マスクをつけることで乾燥を防ぐことが



#### うがい

口やのどについたウイルスを洗い流したり、ウイルスの力を弱めたりします。口のなかの乾燥を防ぎます。



### ②ウイルスと戦う力をつける

#### よく眠る

疲れをとるために一番大切なことです。



#### バランスよく食べる

ウイルスに負けない健康なからだをつくるための基本です。



#### 軽い運動をする

体力をつけることは、抵抗力(=からだに入ってきたウイルスを撃退する力)をつけるために大切です。

#### ストレスをためない

ストレスはからだの抵抗力をさげてしまいます。からだを冷やすこともストレスになります。



### ●さて、あなたはいくつできている？

- ( ) ①規則正しい生活
- ( ) ②うがい手洗い
- ( ) ③バランスのよい食事
- ( ) ④運動
- ( ) ⑤マスク(咳エチケット)
- ( ) ⑥人ごみをさける
- ( ) ⑦換気と加湿
- ( ) ⑧予防接種

かぜやインフルエンザの予防のためにできることは、たくさんありますね。できていることに〇をつけてみましょう。





## インフルエンザによる出席停止について

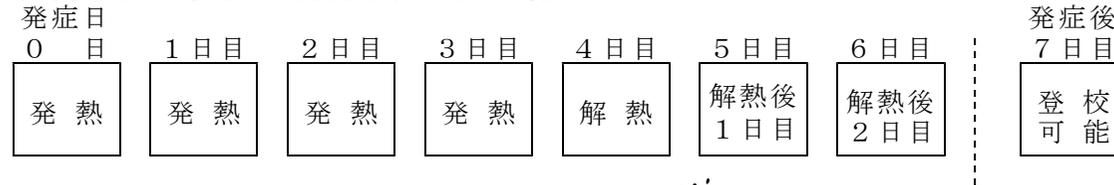
抗ウイルス薬の効果で熱が下がっても、インフルエンザウイルスの感染力はしばらく残っています。もし、インフルエンザにかかった場合は、次の登校の基準を参考にし、医師の指示に従って登校するようにしてください。

**出席停止期間  
発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで**

### ○ 例えば、発症後2日目に解熱した場合



### ○ 例えば、発症後4日目に解熱した場合



## 感染性胃腸炎について



ノロウイルスが原因の感染性胃腸炎は、例年12月から1月にかけて流行します。嘔吐や下痢が主な症状で、感染力が強く、アルコール消毒も効かないため、注意が必要です。

食品はしっかり加熱して、ていねいな手洗いをご家庭でも心がけてください。特に、食事の前やトイレの後には、石けんを使っての手洗いが大切です。

\*嘔吐物などの処理をする際には、使い捨て手袋やマスクを着用し、家庭用塩素系漂白剤（次亜塩素酸ナトリウム）で消毒してください。感染が広がらないように十分注意してください。

家庭用塩素系漂白剤は、0.1%（500mlのペットボトルにキャップ1杯程度）に薄めて、ご使用ください。

