



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

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。口の中の乾燥を防ぎます。



②ウイルスと戦う力をつける

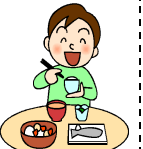
よく眠る

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

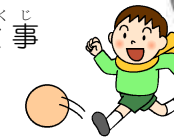
ストレスはからだの抵抗力をさげてしまいます。からだを冷やすこともストレスになります。



●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○をつけてみましょう。



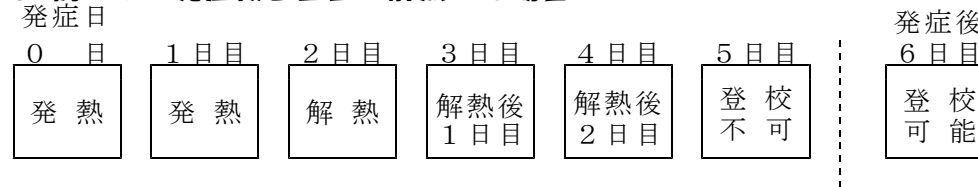


インフルエンザによる出席停止について

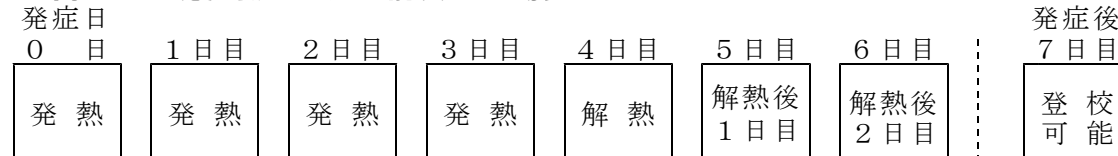
抗ウイルス薬の効果で熱が下がっても、インフルエンザウイルスの感染力はしばらく残っています。もし、インフルエンザにかかった場合は、次の登校の基準を参考にし、医師の指示に従って登校するようにしてください。

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。

