



【PTA会員数配付】
R2. 1. 8
石岡市立南小学校保健室

1月の保健目標 かぜインフルエンザを予防しよう

新しい年を迎え、3学期が始まりました。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

12月からインフルエンザA型が流行しています。インフルエンザは、2月から3月上旬まで続きますので、引き続き手洗いやうがいをしっかり行い、予防に努めましょう。

インフルエンザに注意

インフルエンザの症状は、次の9つです。症状が2つ以上あてはまり、なかなか治らない場合は念のため受診をお勧めします。

- 38度以上の発熱（予防接種を受けた人は出ない場合あり）
- 鼻汁や鼻づまり 関節が痛い、全身が痛い
- せきが出る 胸に痛みがある
- のどに痛みがある げりや腹痛がある
- 頭痛がある 息切れや呼吸困難がある



学校は、たくさん子どもたちが同じ教室で生活しますので、**かぜ症状（咳、鼻水、のどの痛み）がある人は、マスクを使用**していただくようお願いいたします。また、朝は平熱でも、前日に高熱があった場合は、無理をして登校せず、ご家庭で様子を見ていただけようお願いします。学校では、手洗いやうがいの励行、換気や加湿器の使用で、予防に努めています。ご家庭でも外出から帰った時や食事の前は、石けんを使った手洗いやうがいを行うよう、一声かけていただけようお願いします。

インフルエンザ症状が見られたら

- ① 早めに医療機関を受診して治療を受けましょう。ただし、発熱後すぐでは、検査が陽性にならない事があります。
- ② 安静にして休養しましょう。睡眠を十分にとることが大切です。
- ③ 水分を十分に補給しましょう。嘔吐などで水分がとれない時は、医療機関を受診してください。
- ④ 発症後3～7日は、ウイルスを排出すると言われています。抗ウイルス薬で熱が下がっても、「**発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで**」は、出席停止になります。家庭で静養し外出も避けてください。
- ⑤ 医師による証明は必要ありませんが、判定を受けた病院名とA型かB型かを担任へご報告ください。登校後、「**治癒報告書**」を保護者の方が記入し、学校へご提出ください。

感染性胃腸炎の予防と対策について

感染性胃腸炎は、ノロウイルスやロタウイルス、アデノウイルス等のウイルス感染によるもので、下痢や嘔吐が主な症状です。先日まちこみメールでお伝えしましたように、12月の健康状態等について、アンケート調査をお願いしていますが、ウイルスで汚染された食品を食べたり、感染した吐物や便に触れた手や飛沫などを介して感染してしまいます。

感染予防の基本は「手洗い」です。石けんを使って30秒以上洗うと効果があります。インフルエンザと異なり、アルコール消毒は、あまり効果がありません。

家庭で感染者がいると、家庭内で感染してしまう事も多いです。嘔吐物や便などを扱う時は使い捨ての手袋を使用し、処理後はよく手洗いをしうがいもしてください。トイレや洗面所など共有で使う場所も、塩素消毒（漂白剤を薄めたもの）で消毒すると良いでしょう。

感染性胃腸炎は、数日で症状が治ることが多いですが、その後も数日から長い人で1ヶ月近く、ウイルスが便の中に排泄されます。また、感染しても症状が出ない場合もありますので、用便後は、石けんを使って手洗いをするようにしてください。感染性胃腸炎は、出席停止になる病気の一つで、停止期間は、**下痢や嘔吐の症状がおさまり全身症状が回復するまで**です。



1月の保健行事

- 8日（水）始業式
給食開始
- 14日（火）身体測定（1年、4の2、5の2、6の1）
- 15日（水）身体測定（2年、6の2）、清潔調べ
- 16日（木）身体測定（3年、4の1）
- 17日（金）身体測定（5の1）
- 24日（金）新入生保護者説明会