

保健だより

平成 29 年 12 月 4 日

下妻中学校 保健室



冬の感染症シーズン到来！ お互いに予防して、学校での流行を防ごう！！

インフルエンザは、現在のところ**下妻市**では数名がかかっている状況ですが、隣の**つくば市**などで流行が拡大しています。部活の大会や家族との外出の機会も多いと思います。目に見えないウイルスはどこにいてもおかしくないという意識で、予防を心がけましょう。

	インフルエンザ	感染性(ウイルス性)胃腸炎 ※原因ウイルスは、ノロウイルスやロタウイルスなど
症状	<ul style="list-style-type: none"> 発熱，寒気，倦怠感（だるい），関節痛 + 普通のカゼ症状も 	<ul style="list-style-type: none"> 吐き気，嘔吐，下痢，微熱
感染経路	<ul style="list-style-type: none"> 会話やくしゃみ，せきからの飛沫感染 ウイルスの付いた手指を介しての接触感染 	<ul style="list-style-type: none"> 嘔吐物や便の付いた手指を介しての接触感染 嘔吐物が乾燥しての空気感染 生ガキなどからの食中毒
潜伏期間	<ul style="list-style-type: none"> 1～4日（平均2日） 	<ul style="list-style-type: none"> ノロウイルスは12時間～48時間 ロタウイルスは1～3日
予防法	<ul style="list-style-type: none"> 石けん等での手洗い，うがい せきが出る人のマスク着用 アルコール消毒が有効 	<ul style="list-style-type: none"> 石けん等での手洗い アルコール消毒は，ほぼ無効 嘔吐物等の消毒（台所用漂白剤が有効）
出席停止期間	<ul style="list-style-type: none"> 発症日を入れずに5日間，かつ解熱後2日間（発症日を入れると最低6日間は出席停止） 	<ul style="list-style-type: none"> 症状により，学校医その他の医師において，感染のおそれがないと認めるまで



皆さんの中には、**熱があるのに無理をして登校**して、途中でやっぱりダウンしてしまうという人もいます。頑張りたいという気持ちは素晴らしいのですが、その後、**重症化**してしまったり、**クラスや部活に広まって**しまったりという危険もあります。具合が悪くて授業を受けるのが難しいなという時は、**病院へ行って家でゆっくり休みましょう。**

～おうちの方へ～

- いろいろな感染症が流行する時期になります。心配な症状がある時は、必ず受診をお願いいたします。もし、感染症と診断された場合は、出席停止となり欠席扱いにはなりません。登校後、お子様を通して「**登校届け**」をお渡ししますので、おうちの方が記入して、学校にご提出ください。
- 12月には1年生で歯磨き指導、2年生で手洗い指導を予定しています。1年生では**歯垢染め出し錠剤**を使用します。歯の矯正中などで、染め出し剤は使用しないよう歯科医から言われている場合は、その旨、学級担任までお知らせください。

家族が感染したときは・・・

- 吐いた物や下痢便で汚れてしまったところは、**台所用漂白剤を50倍にうすめた液(5Lの水に漂白剤キャップ5杯)**を使って消毒します。
- 汚れてしまった衣類は、水洗い後、**85℃以上のお湯に約1分**つけ置きすることで、他の衣類への感染を防ぐことができます。カーペットや布団など水洗いできない物には、**スチームアイロン**を利用すると良いでしょう。
- 感染性胃腸炎にかかった人が使った後の**トイレのレバーやペーパーホルダー、ドアノブ、水道の蛇口**等を消毒することも、他の家族への感染予防になります。

