

ほけんだより 12月

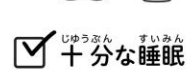
2024年
南第三小学校
保健室

ねつで 熱が出たり、は 吐いたり、おなかがいたくなる子が増えてきました。

てあら 手洗いやバランスのよいしょくじ 食事を心がけ、てきど からだ うご 適度に体を動かし、し っかりねむることでげんき いっぱいすごせる からだ 体をつくりましょう。

また、インフルエンザはワクチンでじゅうしょうか 重症化を防ぐことができます。はいえん のうえん 肺炎や脳炎にならないためにせつしゅ すいしょう 接種が推奨されています。

感染症 みんなで協力して 流行を防ぎましょう



感染症予防の3原則

抵抗力を高める

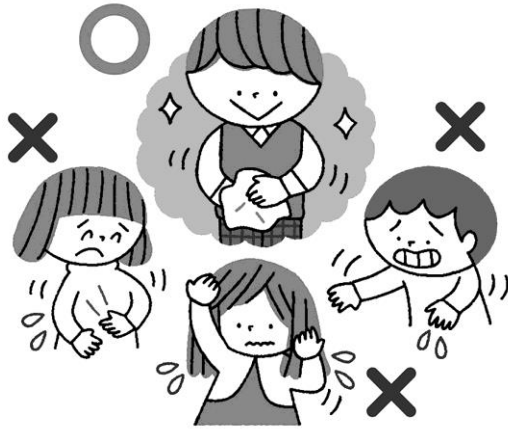
感染経路の遮断



感染源の除去



洗った手はきれいな ハンカチでふこう



食中毒に気をつけよう

食中毒の患者数が一番多いのは冬。特に注意したいのは、ノロウイルスによる感染です。ノロウイルスは、食中毒に感染した人の吐物や排泄物（便）などを介して、人から人へと感染します。感染予防のため、おうちでは次のことに気をつけましょう。

- 調理の前やトイレの後は、石けんを使って手洗いをする
- 食材によく火を通す（85℃以上で1分以上加熱）
- 調理器具に気をつける（生ものとそれ以外のものを分けて調理する）
- 吐物の後始末やトイレ、感染者が手をふれたところは、家庭用塩素系漂白剤を使って掃除を徹底する



冬休みの健康のために注意してほしいこと

※感染症が流行る時期でもあります。手洗いや人ごみを避けるなどの予防も続けてください。



危険な誘惑

タバコやアルコール、薬物など、誘われてもきっぱり断る



夜ふかし

休み中も早寝早起きして規則正しい生活リズムを守ろう



食べすぎ

年末年始は楽しいイベント続き。腹八分目を意識しよう

寒さむくなると増ふえるのが「やけど」です。やけどは見た目以上に深刻み めいじょう しんこくになることが多おおいため、適切てきせつ たいしよに対処たいしよしましょう。

「やけどした！」覚えておいてほしいこと



水道すいどうの水みずなどですぐ冷ひやす。20分以上ふん い じょうはつけておくとよい。



服ふくの上うえからやけどをしたときは、無理むりに脱ぬがずに着きたまま冷ひやす。



やけどした場所ばしょに水みずぶくれができたなら、つぶさずに病院びょういんを受診じゆしん。



温あたたかい温度おんどでも同じおなじ場所ばしょに長時間ちやうじかんあてると低温ていおんやけどの危険まけん。

保護者ほごしやの方かたへ

なぜ麻疹(はしか)のワクチンが推奨されるのか

麻疹ましん(はしか)は日本国内にほんこくないでは排除はいじよされた感染症かんせんしょうです。しかし、近年きんねんは海外旅行かいがいりょこうや海外出かいがいしゅつちやう張さかなどが盛みんになり、ワクチン未接種みせつしゅのまま海外かいがいで感染かんせんしたことに気づきがず帰国きこくし、日本国内にほんこくないに持ち込もまれるようになりまし

た。麻疹ましん(はしか)は非常ひじょうに感染かんせん力が強つよいことで有名ゆうめいで、1人ひとりの感染者かんせんしやから9~15人にんに感染かんせんさせるほどです。これは、ただ空気くうきに漂ただよう麻疹ましんウ

イルスを吸い込んだり、手すりやドアなど何かに付着した麻疹ウイルスに触れた手で生活することで感染してしまいます。

麻疹（はしか）に感染すると10～12日は症状がないまま過ごせますが、徐々に発熱し、上気道炎症状や結膜炎症状がみられ、コプリック斑と呼ばれる白い口内炎のようなものが頬粘膜にできます。そして耳の後ろや首あたりから発疹が出て全身に広がり、このうち約30%に合併症がみられます。

なかでも、亜急性硬化性全脳炎（SSPE）は、7～10年後に記憶力や学校成績の低下、落ち着きがないあるいは無関心になることから始まり、徐々に歩行できなくなり、最終的には意識はなくなり自発運動もできなくなります。

感染者が非常に少ない日本では、ワクチンを受けることでしか予防できない状況です。1歳になるとすぐに1回目を受けるワクチンですが、2回目忘れられがちです。毎年役所から接種調査が行われているほど大切なワクチンですので、まだ未接種の方は接種しましょう。

接種したら学校に連絡帳等でお知らせください。