

ほけんだより



2023年12月1日
町田市立南成瀬小学校
校長 吉成 美紀
養護教諭

寒さが身にしみる季節になりました。寒い寒いと言って保健室に来る子が増えていますが、なかにはトレーナー1枚で下着を着ていないなんていう子も…。下着は必ず着るようにしましょう。衣類を重ねることで、中に空気の層ができて暖かく感じます。

南成瀬小でもインフルエンザでのお休みがみられます。まだまだ流行する時期が続きますので、今後も注意が必要です。手洗いをはじめ、日々の生活習慣をしっかりととのえて、毎日元気に過ごせるようにしましょう。

<インフルエンザの出席停止期間について>

今年はまだインフルエンザの流行がみられませんが、インフルエンザにかかった場合の出席停止期間は以下の通りになります。



「発症後5日、かつ解熱後2日を経過するまで」が出席停止となりますので、ご確認をお願いします。

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症		解熱	1日目	2日目		登校OK	
発症			解熱	1日目	2日目	登校OK	
発症				解熱	1日目	2日目	登校OK

<学校保健委員会（子供の健康を考える会）について>

下記の通り、学校保健委員会（子供の健康を考える会）を開催いたします。今年度は、2025年度の統合に向けて、南第二小学校と南成瀬小学校合同で行います。

今回は、眼科学校医の椎名先生を講師にお招きして、「色覚異常」をテーマにお話をさせていただく予定となっております。ぜひ、多くの方のご参加をお待ちしております。

ご参加される方は、フォームにて申し込みをお願いいたします。締め切りは12月8日（金）とさせていただきます。フォームでの回答が難しい場合は、連絡帳等でお知らせください。よろしくお願いいたします。



2023年12月22日（金） 15時00分～16時15分 南成瀬小学校 体育館

冬に流行する感染性胃腸炎にご注意！

どうやって感染するの？

ほとんどが経口感染で、人から人へ感染する場合と、食品から感染する場合があります。人から人への感染では、ウイルスが手などについて口に入る場合と、嘔吐物の飛散からうつる場合があります。



日本ではどのくらい発生しているの？

月別の発生状況を見ると、一年を通して発生はみられますが、11月くらいから発生件数は増加し始め、1月から2月が発生のピークになっています。

どんな症状がでるの？

潜伏期間（感染から発症までの時間）は、24～48時間で、主症状は以下の通りです。また、感染しても発症しない場合や軽いかぜのような症状がでる場合もあります。

吐き気	嘔吐	下痢	腹痛	発熱（軽度）
-----	----	----	----	--------

感染性胃腸炎にかかったら？

下痢や嘔吐が続く場合は、脱水症状に注意してください。子供がぐったりする、唇が乾燥する、尿が濃くなるなどの症状があらわれた場合は、すぐに受診しましょう。吐き始めの3、4時間は何を与えても吐いてしまいます。しばらくすると吐き気がおさまってくるので、安静にしてりんご果汁、麦茶などを少しずつ飲ませましょう。



感染予防のために

・手洗い

日常的に手洗いを習慣づけることが大切です。トイレに行った後、食事の前には必ず手を洗いましょう。石けんを十分に泡立て、30秒程度よくこすり洗いをします。すすぎは流水で十分に行いましょう。また、爪は短く切っておきましょう。



・排泄物・嘔吐物の処理

糞便や嘔吐物が感染源となって二次感染を引き起こします。そのため、排泄物・嘔吐物の処理は、二次感染を受けないように十分に注意し、迅速かつ確実にいきましょう。

- | | |
|---------------|---------------|
| ・使い捨て手袋を使用する | ・作業後は必ず手洗いをする |
| ・マスクやエプロンをつける | ・処理後は換気を十分に行う |

* 消毒には塩素系殺菌消毒剤が有効です。