

ほけんだより 12月

令和5年12月1日 さいたま市立南浦和小学校 保健室



今年も残すところあと1か月となりました。この1年間、元気に過ごすことができたでしょうか。いよいよ寒さが本番をむかえます。南浦和小では現在、感染性胃腸炎やインフルエンザなどの感染症が小流行しています。残り少ない2学期を元気に過ごすためにも、手洗い・うがいをしっかり行い、疲れが残らないように夜は早めにねるようにしましょう。

感染性胃腸炎に気をつけて！

ノロウイルスやウイルス性胃腸炎と呼ばれる感染性胃腸炎が南浦和小で流行しています。感染性胃腸炎(ウイルス性胃腸炎)と診断された場合は、出席停止扱いになりますので家庭でゆっくり休んでください。

◎主な症状 ・ ・ 吐き気やおう吐、下痢、腹痛、全身倦怠感、発熱など。体力が低下していると重症になりやすい。人によっては少しムカムカする、おなか痛いなどで終わることもある。

◎潜伏期間 (感染してから発症するまでの時間) ・ ・ ・ 数時間から1～2日と短時間で感染する。

保護者の方へ

家庭で注意すること

家族全員こまめに手洗い

感染性胃腸炎を予防するためには、外出前から帰ったときや、トイレの後、食事の前^{まえ}に手洗いをすることがもっとも効果のある方法です。家族全員が石けんを使ってしっかり手を洗うようにしましょう。調理や配膳の際も忘れずに。

よごれた衣服もしっかり消毒

おう吐物や下痢便でよごれた衣類は、マスクと手袋をしてバケツなどで水洗いしさらに塩素系消毒剤で消毒しましょう。

※先に洗濯機で洗うと、洗濯機にウイルスがついてしまいます。

正しい手の洗い方



ハンカチはいつもポケットなどに入れて、すぐに使えるようにしましょう！

保護者の方へ

インフルエンザの流行 これからも注意が必要です！

今年は、全国的にインフルエンザが大流行しています。今のところ南浦和小学校では少し落ち着いていますが、これからも十分な睡眠、バランスのよい食事、手洗い・うがいをしっかりと行うなどの予防が大切です。インフルエンザの予防接種については、接種すれば絶対にかからないわけではありませんが、重症化を防ぐためと、集団感染を防ぐためにも、ワクチン接種をおすすめします。

学校保健安全法では **インフルエンザの出席停止期間** を次のように定めています。

○ 発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで登校できません。

※ 発症日(発熱した日)は0日とします。



		発症日(0)	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目
解熱後1日目に	学校	発熱 	解熱 	解熱後1日目 	解熱後2日目 				解熱後2日たっても、発症後5日たないと登校できません。		
	出席停止								登校可能		
園	発熱 	解熱 	解熱後1日目 	解熱後2日目 	解熱後3日目 				解熱後3日たっても、発症後5日たないと登園できません。		
	出席停止								登園可能		
解熱後3日目に	学校	発熱 	発熱 	発熱 	解熱 	解熱後1日目 	解熱後2日目 				
	出席停止								登校可能		
園	発熱 	発熱 	発熱 	解熱 	解熱後1日目 	解熱後2日目 	解熱後3日目 				
	出席停止								登園可能		
解熱後5日目に	学校	発熱 	発熱 	発熱 	発熱 	発熱 	解熱 	解熱後1日目 	解熱後2日目 		
	出席停止								登校可能		
園	発熱 	発熱 	発熱 	発熱 	発熱 	発熱 	解熱 	解熱後1日目 	解熱後2日目 	解熱後3日目 	
	出席停止								登園可能		

すぐにできる
予防法です！

ひろ
広めるな！ インフルエンザ
ひろ
広めよう！ せきエチケット

ある実験で、手洗いを30秒することで、手についた菌が100分の1に減ったそうです。逆にいえば、手洗いをしていない手には、手を洗った時の100倍、菌がいることになります。

水が冷たい季節になりましたが、かぜ予防のために手洗いをしっかりしましょう。

30秒 → $\frac{1}{100}$

せきやくしゃみが出る時はマスクをしましょう。