

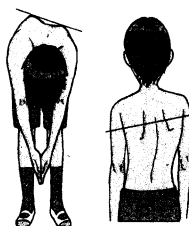
ほけんだより 12月

品川区立城南第二小学校
校長 森嶋尚子
養護教諭 前川 莉穂

朝晩の気温がぐっと下がり、空気が冷たく感じられるようになりました。これから本格的にインフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症が流行する時季となります。また、新型コロナウイルスも第3波がきているのではないかとされています。こまめな手洗い・うがい、そして、疲れをためこまないように生活リズムを整えるなど、お子さんの感染予防に心がけてください。

* 12月の保健行事 *

12月 3日 (木)	内科検診	6年生
12月10日 (木)	内科検診	3年生
12月15日 (火)	脊柱側弯症健診	5年生全員・6年生の該当者



朝の健康観察をお願いします。

朝、いつもと調子が違う時は、お子さんの体調をよく見てください。その際、微熱や身体症状がありましたら登校を控え、ご家庭で様子を見てください。特に、下痢や嘔吐がある時は安静静し様子を見てください。

毎日の検温をお願いします。

毎日、お子さんの検温にご協力いただきありがとうございます。上記のとおり、新型コロナウイルスの第3波到来と言われる状況になりました。万が一何かあったときに、いつから発熱があったか、体調はいつからどのように悪かったのかを正確に伝えるには、毎夜・学校のない日も検温・健康観察していただき記録として残すことが大切になってきます。城南第二小学校の全児童が健やかに学校生活を送れるよう、お手数をおかけしますが、毎日、朝夜の検温のご協力をお願いいたします。

連絡先の変更がある場合は、至急お知らせください。

これから、感染症の流行にともない早退する児童も増えてくると思われます。学校から早退させる時は、保護者の方にお迎えに来ていただいておりますが、時折連絡がつかないことがあります。お迎えを待っている児童は連絡がとれないままだと、とても不安になります。緊急連絡先(自宅、職場、携帯電話)が変わった時は早めにお知らせください。緊急時に必ず連絡がとれるよう、よろしくお願いたします。

冬に多い感染症。万全な知識で完全攻略

インフルエンザ

一番多い飛沫感染
感染者のせきやくしゃみで飛び散ったしぶきが、口や鼻から入って感染することがほとんどです。

ウイルスのついたものをさわった手で、口や鼻をさわる【接触感染】や部屋の換気をしないために空気中に浮かんたウイルスで【空気感染】することもあります。



38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身のだるさが急に起こる。のどの痛み、鼻汁、くしゃみやせきができることも。



抗インフルエンザウイルス薬を、発症から48時間以内に服用すると、発熱期間が1〜2日間短縮されます。早めに病院へ。
あとは、安静・睡眠・水分補給。



- ・食事の前や外出から帰ったら必ず石けんで手洗い。
- ・空気が乾燥すると、空気が乾燥するとのが弱ってウイルスに感染しやすくなります。加湿器で湿度を50〜60%に。
- ・人ごみへの外出はなるべくやめましょう。

アルコール消毒も効果あり

- ・せきやくしゃみが出るときはマスクをすること。
- ・とっさのせきやくしゃみは、手でガード。あとで手を洗いましょう。



感染

症状

かかってしまったら

予防

気をつけること

(ほとんど経口感染)
・感染者の便や吐しゃ物から手にうつったウイルスが、口から入って感染します。
・人の接触が多いところでウイルスを吸い込んだり、直接うつったりします。
・感染した人が調理したものからうつります。
・ウイルスに汚染された二枚貝や、十分に加熱されていないものを食べてうつります。



ノロウイルスの感染力は、強力!

おう吐、下痢、腹痛。熱はあまり出ません。

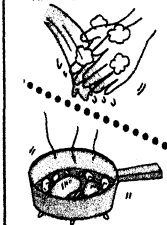


抗ウイルス薬はありません。
・脱水症状を起こしたり、体力を消耗したりしないように、水分と栄養の補給は十分に。
・1〜2日で自然に治ります。

下痢止めの薬は、回復を遅らせることがあるので、勝手に飲むのはやめましょう



- ・食事の前やトイレの後などには、必ず手を洗いましょう。
- ・食品は、しっかり中まで火を通して食べましょう。
- ・感染した人のおう吐物や便、それらがついたものには触れないこと。



- ・便や吐しゃ物は、乾く前に素早く処理! そして換気。
- ・床などは、ふき取った後、塩素系漂白剤で消毒。
- ・汚れた衣類も塩素系漂白剤で消毒。スチームアイロンも効果があります。

処理をする時は、使い捨てのエプロン、マスク、手袋をしましょう

冬でも脱水?

脱水症状は夏だけおこるものではありません。夏のように汗をかかないのに、どうして脱水症状がおこるのでしょか。

体の水分は、汗をかかなくても皮膚や呼吸からどんどん外へ出ています。1日に、体重1キロあたり約15mlもの水分が出ていくといわれています。冬は空気が乾いていて、思っている以上に水分が不足します。特にエアコンをつけた乾いた部屋は要注意です。「別にのど渴いてないし…」という時こそ意識してこまめに水分補給をするよう、ご家庭でも声をかけていただきたいと思います。

<生活の中の給水ポイント!>

- ① 起きた時
- ② 食事の時
- ③ お風呂に入った後
- ④ 寝る前

