

保健だより

令和5年12月 1日
羽村市立武蔵野小学校
保健室 木下 良子

11月も暖かい日が多く、昼間は半袖で遊んでいる児童が大勢いました。その分朝晩の冷え込みが厳しく、昼間との寒暖差で、感染症ではないけれど高熱を出す、咳が止まらず長引くなど、欠席者が多かったです。

今年も後1か月となりました。忙しい年の瀬となりますが、冬の感染症に注意して過ごせるように、ご家庭での健康観察をお願いします。学校では、外遊びや体育で体を動かし、免疫力を高めていきます。



12月の保健目標

冬を元気に過ごそう

新型コロナウイルス感染症・インフルエンザの出席停止期間

| | 0日目 | 1日目 | 2日目 | 3日目 | 4日目 | 5日目 | 6日目 | 7日目 | 8日目 |
|--|-----|------|------|------|------|------|---|------|------|
| | 日 | 日 | 日 | 日 | 日 | 日 | 日 | 日 | 日 |
| 新型 | * | 症状軽快 | | | | | 登校再開 | | |
| コ | * | | 症状軽快 | | | | 登校再開 | | |
| ナ | * | | | 症状軽快 | | | 登校再開 | | |
| ウ | * | | | | 症状軽快 | | 登校再開 | | |
| イ | * | | | | | 症状軽快 | | 登校再開 | |
| 新型コロナウイルスもインフルエンザも同じです。 基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」 | | | | | | | ○新型コロナウイルスは「かつ症状が軽快した後1日を経過するまで」 ○インフルエンザは「かつ解熱後2日を経過するまで」 | | |
| イン | * | 解熱 | | | | | 登校再開 | | |
| フル | * | | 解熱 | | | | 登校再開 | | |
| エン | * | | | 解熱 | | | 登校再開 | | |
| ザ | * | | | | 解熱 | | | 登校再開 | |
| | * | | | | | 解熱 | | | 登校再開 |

*新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの再登校報告書は、専用の用紙があります。医師の診察を受けた後、保護者の方が記入をして、この1枚のみ登校時に持参してください。(医師による『登校許可書』は必要ありません。)

*上の表を参考に、登校再開日までゆっくり静養してください。

感染症の予防は、『手洗い！』

先日、冬の流行に備えて、『学校における感染症について』の講演を受講しました。

「新型コロナウイルス感染症では、出始めた頃より重症になることは減ったが、感染者数はかなり増えている。アデノウイルスによる咽頭結膜熱（プール熱）や流行性角結膜炎（はやり目）は、例年にない流行になっている。ノロウイルスなどによる感染性胃腸炎も増えている。今後は、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行に注意が必要である。感染症の抗体がないため、多くの人が感染し流行する。予防は、『流水と石けんによる手洗い。』二度洗いをするとよい。」

手から口や目、他の人へと感染していくため、手洗いの重要性を再確認した講演でした。学校でも手洗い指導をしていくため、毎日清潔なハンカチを持たせていただけるようお願いします。

感染性胃腸炎について

感染性胃腸炎とは、主にウイルスなどの微生物を原因とする胃腸炎の総称です。原因となるウイルスには、「ノロウイルス」「ロタウイルス」「サポウイルス」「アデノウイルス」などがあり、主な症状は腹痛・下痢、嘔吐、発熱です。

これらの胃腸炎は、症状のある期間が比較的短く、また、ウイルスの種類によって異なる治療が行われることも通常はないため、ウイルス検査を行うことなく、流行状況や症状から「感染性胃腸炎」として診断されることがあります。

<ノロウイルスによる感染性胃腸炎とは…>

| | |
|-------------|--------------------------------------|
| 主な症状 | 下痢・吐き気・嘔吐・腹痛・発熱（38℃以下） など、かぜに似た症状 |
| 感染する人 | 乳幼児から高齢者まで、幅広い年齢層 |
| 感染から発症までの時間 | 24～48時間 |
| 回復までの日数 | 通常3日以内（個人差があります） |
| 治療法 | 効く薬はありません 安静と対処療法が主になる |
| ウイルスの排出 | 感染後1週間以上もふん便中に排出される （症状のない人も同様） |

<家庭でできる予防法は…>

1 手洗いは徹底的に

ノロウイルスはとても感染力が強く、非常に少量（数個から100個程度のウイルス）でも感染する。食事の前・トイレの後・調理の前は、必ず手を洗う。

ノロウイルスは、アルコールでは除去できない。流水と石けんによる手洗いが一番の予防となる。

2 入浴するときには、おしりを洗ってから

風呂の湯船につかる前に、まずおしりをよく洗う。手洗いと同様に、石けんをつけて十分にゆすいでから湯船に入る。

3 タオルを共有しない

洗面所やトイレのタオルなどの共用は、二次感染の原因になるため避ける。

4 ハンカチ、給食のナフキンは洗濯をして

5 規則正しい生活を

基礎体力と自己免疫が低下していると症状が重くなる場合がある。



保健だより

令和5年12月 1日
羽村市立武蔵野小学校
保健室 木下 良子

11月も暖かい日が多く、昼間は半袖で遊んでいる児童が大勢いました。その分朝晩の冷え込みが厳しく、昼間との寒暖差で、感染症ではないけれど高熱を出す、咳が止まらず長引くなど、欠席者が多かったです。

今年も後1か月となりました。忙しい年の瀬となりますが、冬の感染症に注意して過ごせるように、ご家庭での健康観察をお願いします。学校では、外遊びや体育で体を動かし、免疫力を高めていきます。



12月の保健目標

冬を元気に過ごそう

新型コロナウイルス感染症・インフルエンザの出席停止期間

| | 0日目 | 1日目 | 2日目 | 3日目 | 4日目 | 5日目 | 6日目 | 7日目 | 8日目 |
|--|-----|------|------|------|------|------|---|------|------|
| | 日 | 日 | 日 | 日 | 日 | 日 | 日 | 日 | 日 |
| 新型 | * | 症状軽快 | | | | | 登校再開 | | |
| コ | * | | 症状軽快 | | | | 登校再開 | | |
| ナ | * | | | 症状軽快 | | | 登校再開 | | |
| ウ | * | | | | 症状軽快 | | 登校再開 | | |
| イ | * | | | | | 症状軽快 | | 登校再開 | |
| 新型コロナウイルスもインフルエンザも同じです。 基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」 | | | | | | | ○新型コロナウイルスは「かつ症状が軽快した後1日を経過するまで」 ○インフルエンザは「かつ解熱後2日を経過するまで」 | | |
| イン | * | 解熱 | | | | | 登校再開 | | |
| フル | * | | 解熱 | | | | 登校再開 | | |
| エン | * | | | 解熱 | | | 登校再開 | | |
| ザ | * | | | | 解熱 | | | 登校再開 | |
| | * | | | | | 解熱 | | | 登校再開 |

*新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの再登校報告書は、専用の用紙があります。医師の診察を受けた後、保護者の方が記入をして、この1枚のみ登校時に持参してください。(医師による『登校許可書』は必要ありません。)

*上の表を参考に、登校再開日までゆっくり静養してください。