

ほけんだより すこやか

H 30. 1. 9. No.12



深谷市立藤沢小学校保健室

2018年 スタート!!

今年は戌【いぬ】年。犬は社会性があり、忠実な動物です。人との付き合いも古く、親しみ深い動物ですね。また、犬はお産が軽いとされることから、安産については「戌の日」が吉日とされています。さらに、戌年の特徴は、“勤勉で努力家”とか。今年は、心も体も健康で、明るく平和な1年になってほしいですね。



よ ぼうけいほう

予防警報!! インフルエンザ・ノロウイルス

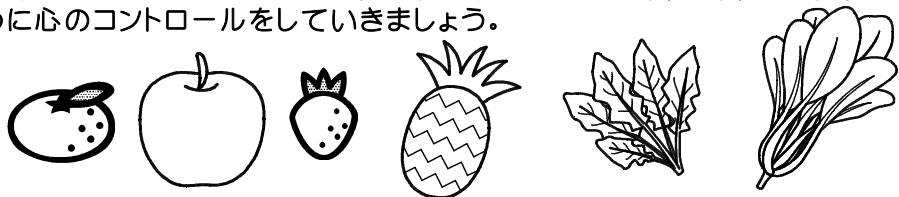
昨年度は、藤沢小にインフルエンザの嵐が吹き荒れました。例年、1~2月がインフルエンザ流行のピークです。

でも、かぜをひきやすい人と、めったにひかない人がいますね。この差は、本人の体質や生活環境によりますが、毎日の食事や暮らし方に影響されることも大きいようです。かぜの季節を迎え、まずはかぜを寄せつけない生活を実践してみてください。

「栄養」面では、良質たんぱく質をきちんととって、基本的な体力をつけておくことが大切です。鼻やのどの粘膜を強くするには、レバー(きも)、うなぎ、あなご、卵黄、ほうれん草などの緑黄色野菜に含まれるビタミンAを多くとると効果的です。



ストレスへの抵抗力を強めるには、キウイ、みかん、いちご、ブロッコリー、ほうれん草などのビタミンCをとるとよいでしょう。ストレスは抵抗力を低下させてしまいますから、冬の寒い時期はとくに、ストレスをためないように心のコントロールをしていきましょう。



1. インフルエンザの出席停止期間(平成24年4月1日~)

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

2. 出席停止数の数え方(児童・生徒の場合) が出席停止期間



発熱あり



発熱なし

	発症(0日)	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
例1	発熱あり	発熱あり	解熱	発熱なし	発熱なし	発熱なし	出席可能			
例2	発熱あり	発熱あり	発熱あり	解熱	発熱なし	発熱なし	出席可能			
例3	発熱あり	発熱あり	発熱あり	発熱あり	解熱	発熱なし	出席可能			
例4	発熱あり	発熱あり	発熱あり	発熱あり	発熱あり	解熱	出席可能	出席可能		
例5	発熱あり	発熱あり	発熱あり	発熱あり	発熱あり	発熱あり	解熱	出席可能	出席可能	出席可能

インフルエンザが恐ろしいのは、ウイルスの増殖力の強さと速さです。体に入った、たった1個のウイルスが1日で100万個以上に増えます。そして、次から次へ、人間に感染し続けます。さらに、絶えず変化をくりかえし、どんどん形をかえます。

また、たとえ薬の効果で熱が下がっても、ウイルスの感染力は、しばらく残ります。そのため再び発熱することもあります。出席停止期間をきちんと守り、感染力が弱くなるまで登校を控えることで、インフルエンザの蔓延を防げます。

一人一人が予防に対する意識をもち、行動する事が大切です。ご理解とご協力をお願いします。

感染症胃腸炎にも注意!!

~感染性胃腸炎・ウイルス性胃腸炎・流行性嘔吐下痢症は出席停止~

子どもがおう吐をしたら、処理は大人がおこないましょう。

処理方法

- ①使い捨ての手袋・マスク、ガウンを着用します。
- ②汚物にペーパータオルなどをかぶせて、0.1パーセントの塩素系の消毒を浸し、拭き取り、ゴミ袋に入れて密閉します。

ノロウイルスに感染した人のおう吐物や便は、1グラムあたり100万個~100億個のウイルスを含んでいます。ウイルスがたった10~100粒人の体に入るだけで感染します。大切なのは、石けんの手洗いとうがいです。