

ほけんだより



平成31年1月

冬休みが終わり、今年度も残すところあと3ヵ月となりました。今年は皆さんにとってどのような年になるのでしょうか。その一年がどのような年になるのかを決めるのは、周りの環境ではなく自分自身です。皆さんそれぞれが自分なりの目標を持って新年に望むことができるといいですね。

1月の
ほけんもくひょう

かぜ・インフルエンザの
よぼう つと
予防に努めよう

今、気をつけたい感染症

冬になると空気が乾燥し、気温もグンと下がります。そうすると身体の免疫機能も低下し、体調不良を引き起こしやすくなってしまいます。ここではインフルエンザをはじめとした冬に気をつけてほしい感染症についてご紹介します。

○インフルエンザ：感染力が非常に強いウイルスが原因です！

症状：急な悪寒から突然の発熱（38～40℃）が起こります。倦怠感や関節痛・筋肉痛など。

一般に通常のかぜよりも症状が重くなります。

感染経路：飛沫感染、接触感染

潜伏期間：1日～2日程度

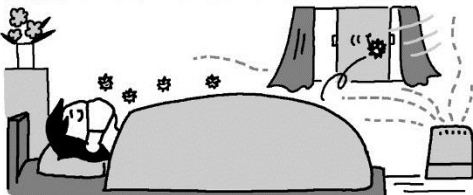
予防方法：あらかじめ予防接種をする、こまめな手洗い・うがい、流行期には人混みを避ける。

部屋の換気と加湿を心がける。（50～60%程度を保つ）

その他：インフルエンザの治療薬を使うと早く解熱することがありますが、感染力の強いウイルスは体に残ったままですので、解熱しても外出は控えるようにしましょう。

インフルエンザにかかってしまったら

他の人にうつさないように、
安静にしてすごしましょう。



冷やすと効果的なところ

- 首の周り
- わきの下
- 足のつけ根



15歳未満の子は解熱剤に注意！

15歳未満の子どもの場合は、種類によっては、ライ症候群をひき起こす可能性があります。子どもに飲ませてよいのはアセトアミノフェンの成分が入っているもので、アスピリンが入っているものは、飲ませてはいけません。子どもに飲ませる薬については、大人用の薬を半分だけ飲ませるなど素人判断での服用はいけません。必ず医師、薬剤師に相談してください。

発熱時は、薬以外の方法で熱のコントロールをすることも大切です。子どもが寒がるときは重ね着や毛布をかぶせるなどして、体を温めてあげてください。反対に暑がるときには、汗をかきますので体をタオルでふいてあげます。平熱が24時間続いたら、熱が下がったという目安になります。

感染経路とは…

原因となるウイルスや細菌が体の中に侵入して、新たに感染を引き起こす経路をいいます。くしゃみや咳などの飛沫感染、手指などに付着する接触感染、病原体が空気中にとどまる空気感染、汚染された食品などを口にする経口感染などが挙げられます。

潜伏期間とは…

ウイルスや細菌に感染してから発症するまでの期間をいいます。症状は出ていないけれども病原菌は持っている所以他者に感染させてしまうリスクがあります。

○ノロウイルス感染症：生の食品（魚介類、特に二枚貝。）が主な原因です。

症状：激しい吐き気、おう吐、下痢などが見られます。腹痛や頭痛、発熱を伴うこともあります。

感染経路：経口感染、接触感染、飛沫感染

潜伏期間：12時間～48時間

予防方法：食品は生で食べずに十分に加熱をする。

（85℃で1分間の加熱）

食品を扱う場合はこまめに手洗いをする
感染者の糞便や吐瀉物を適切に処理する。

その他：症状は通常数日で軽快しますが、高齢者や幼い
子の場合、脱水や吐瀉物による窒息などの恐れ
があるため、寝かせるときには身体を横向きに
させます。出席停止になりますので、感染の疑
いがある場合は医療機関を受診してください。
症状が回復しても、2週間程度はウイルスが便
中に排泄されるため注意が必要です。

嘔吐物などの掃除のしかた

※ノロウイルスには消毒用のアルコールでは不十分です。



① エプロンなどを着用、
使い捨て手袋とマス
クを着用する。



② 紙や新聞紙などで嘔
吐物全体をおおう。



③ まんべんなく塩素系漂
白剤や二酸化塩素の
液剤をひたす。



④ 嘔吐物は、おおった
紙ごと静かに汚れを
包みとる。



⑤ 跡をふき取り、薄め
た塩素系漂白剤や二
酸化塩素の液剤でふ
き、最後に水ぶきす。



⑥ ふきとった嘔吐物や、
処理に使った紙、手袋
などはビニール袋に入
れ密閉して捨てる。



塩素系漂白剤（次亜塩素酸ナトリウム）
は0.1%に薄めてふき取りに使用します。

0.1%次亜塩素酸ナトリウムの作り方



1%原液の場合 原液 330mlを水 3ℓに入れる。

市販されている次亜塩素酸ナトリウムは、濃度
が1%～12%とさまざまです。濃度に合せて
作ってください。なお、ペットボトルを利用し
て作ると便利です。ボトルのキャップが1杯約
5mlですので、必要量を作ってみましょう。ペッ
トボトルは飲料水と間違わないように注意!!

○ロタウイルス感染症：年明けから流行し、春先にピークが来ます。

症状：おう吐から始まり、水溶性の下痢とおう吐が3～8日間続きます。39℃以上の熱、腹痛を伴う
ことがあり、白色便が出ることもあります。

感染経路：経口感染（感染者の糞便等に排泄されたウイルスが手を介して口に運ばれます）

潜伏期間：1～3日

予防方法：十分な手洗いを心がける、吐瀉物や便の処理を適切に行う。

子どもたちが良く触る場所（ドアノブなど）を次亜塩素酸ナトリウム溶液で消毒する。

その他：5歳以下が感染のピークであり、徐々に免疫が獲得される。

しかし、小児を看護していた成人にも感染することがあるため注意が必要。

2011年より予防ワクチンが市販されています。任意接種となっています。

○RSウイルス感染症：肺炎や細気管支炎の原因となります。

症状：鼻水から始まり、38～39℃の熱、咳が出ます。細気管支炎になるとヒューヒュー・ゼイゼイと
いった喘鳴があり、胸が上下する呼吸（陥没呼吸）や呼吸困難などを引き起こします。

感染経路：飛沫感染、接触感染

潜伏期間：2～8日（多くの場合4～6日）

予防方法：流水と石けんでの丁寧な手洗い、鼻をかんだティッシュの処理、マスクによる感染防止

その他：RSウイルスは母体からの移行免疫に

よる感染防御が十分ではありません。

生後1ヵ月から6ヵ月以内の乳児は重
症化しやすい傾向にあるため注意が必
要です。

RSウイルス感染症の症状

以下のような症状や状態がみられたときには、すぐに小児科を受診してください。



咳や喘鳴がひ
どい



ぐったりしてい
る



顔色がよくない



肩で息をして、
胸が上下する



息をするときに
小鼻がふくらむ

マスク、きちんと付けられますか？

感染症の予防や、喉の保湿に効果的なマスク。学校でも着用している人が増えてきました。着用する人を見かけると、普段から感染症予防を心がけている人が増えてきたようで嬉しく思います。

けれども、マスクは付け方によって大きく効果が変わります。きちんとした付け方でないと隙間からウイルスなどが入り込んできてしまいます。

マスクの付け方を自分自身で見直し、きちんと付けられるといいですね。



お知らせ

「学校保健ニュース」を旧保健室前に掲示し始めました。健康に役立つ情報が載っています。週ごとに新しいものへの入れ替えているので前を通る際はぜひお読みください。



SC 長井望美さんコーナー

新しい年になりました。

年末年始はご家族でゆっくり過ごされましたか？

今年は年号が変わり、ひとつの時代の区切りとなる特別な年です。人間にとって「変化」には不安もつきものですが、同時に未知なものへの好奇心やチャレンジができるきっかけになることもあります。

児童生徒のみなさんにとって、今年もたくさんのチャレンジや経験ができる年となりますよう、スクールカウンセラーという立場からもサポートさせていただきたいと思っております。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

特にそれぞれの学部の最高学年にとっては、卒業まであと2か月ほど。何かと「平成最後の〇〇」と称されることも多いかと思えます。将来、子育てを振り返られたときにより一層この時期が印象深くなるかもしれません。時代の節目の最後の学校生活を存分に味わって、社会や新学年へのスムーズな移行ができますように、応援しています。

お子さんのことで気になることがあれば、ぜひお気軽にお声掛けください。

カウンセリングの予約ができます。ご予約の際は、スクールカウンセラーの長井へお声掛けいただくか、担任の先生方もしくは養護教諭の高石先生までお気軽にお尋ねください。

2月のSC来校日

1日(金)8:30~12:30 ・ 8日(金)8:30~12:30 ・ 22日(金)8:30~12:30

