

# ほけんだより

## 冬休み前 特集号

令和5年12月20日  
 横浜市立屏風浦小学校  
 校長 市岡 直也  
 養護教諭 石井亜也子

12月に入り、胃腸炎の症状で欠席や早退をする児童が増えてきました。また、発熱を繰り返したり、長い期間解熱せずに肺炎を起こしたりしている児童もいます。検査により、マイコプラズマ肺炎の感染が分かった児童もいました。

今シーズンは、インフルエンザ、咽頭結膜熱（プール熱）、溶連菌感染症、マイコプラズマ肺炎と、様々な感染症が出ています。

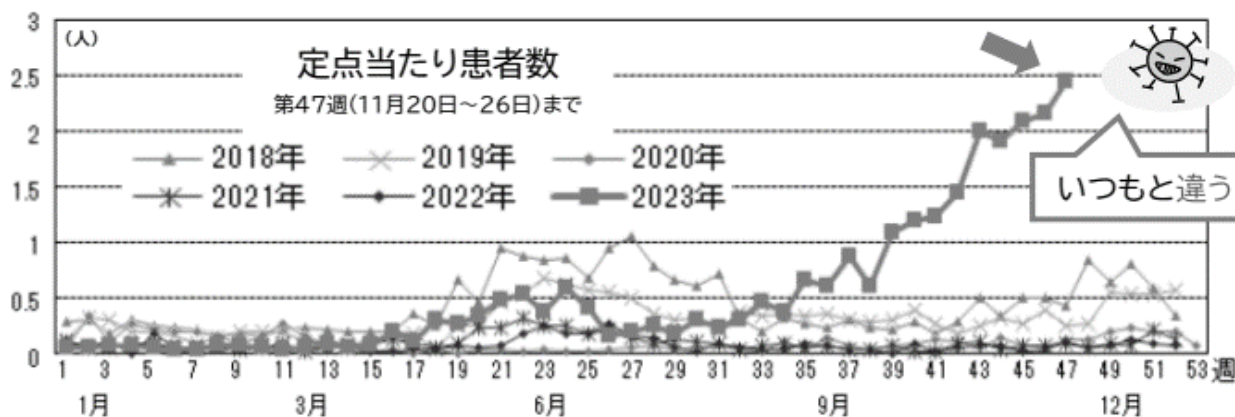
これから冬休みを迎え、外出の機会も増えるかと思いますが、感染症予防をし、体調が思わしくない時には、悪化させないためにも医療機関を受診していただきますよう、引き続きご協力をお願いします。

感染症に気を付けよう！～横浜市感染症情報センター発信～

12月 横浜市内の感染症流行状況

疾患名	流行状況	
咽頭結膜熱	発生増加	例年、夏にピークがありますが、7月下旬からの増加傾向がまだ継続しています。
A群溶結性連鎖球菌咽頭炎	発生増加	10月下旬以降、増加が続き、過去5年間の同じ時期に比べて多くなっています。
インフルエンザ	注意報増加	例年の同じ時期に比べて、多く発生しています。学級閉鎖も行われています。

### 今、気をつけたい感染症 咽頭結膜熱



アデノウイルスが原因の、子どもに多い感染症。主な症状は発熱・のどの痛み・結膜炎で、3～5日間ほど続く。免疫機能の弱い人・乳幼児・高齢者などでは、重症になる場合もあるんだって。

患者の鼻水・だ液・便等にいるウイルスが、通常飛沫感染、あるいは手指を介した接触感染でうつる。予防には、流水と石けんでの手洗い・うがいが大切。学校は、主な症状が消えた後2日が過ぎるまで出席停止とされているよ。



# ～感染性胃腸炎に気をつけてください～

胃腸炎には種類があり、感染性胃腸炎の原因としては、ノロウイルスが有名です。ノロウイルスは、体内にウイルスを取りこんでから、12時間～48時間後に下痢や嘔吐、発熱（熱がでない場合もあります）といった症状が現れます。症状は、数日で治まります。感染しても発症しなかったり、軽い風邪の症状だったりする人もいますが、このような場合でもウイルスを体内にもっています。

## ノロウイルスの特徴は？

冬場を中心に流行

食品から人だけでなく「人から人」に感染（嘔吐物、便から）

回復後も便などからウイルスが排出される（一週間から一か月程度）

非常に強い感染力

## 自宅でできる感染予防の3つのポイント



調理や食事の前、特にトイレの後は、石けんでよく手を洗う。

食品は、十分に加熱する（中心温度85℃以上で90秒以上の加熱が必要）。

処理するときは、ウイルスが飛び散らないように慎重に！！患者の嘔吐物や便に含まれるウイルスから感染拡大します。

**消毒液は、ペットボトルで簡単に作れます！！**

～台所用塩素系漂白剤（5%）を原液とした場合～

汚染がひどい場合用（0.1%の消毒液） 嘔吐物や便が付いた床・衣類など	通常のお掃除用（0.02%の消毒液） 調理器具やドアノブ・手すり・便座など
 <p>500mlのペットボトルに水を入れて、キャップ2杯分の漂白剤を入れる。 <b>0.1%消毒液</b></p>	 <p>1ℓのペットボトルに水を入れて、キャップ1杯分の漂白剤を入れる。 <b>0.02%消毒液</b></p>
<p><b>嘔吐物が付着した床</b>・・・20分間以上0.1%の消毒液を染み込ませたタオル等で覆う。 <b>拭き取った嘔吐物</b>・・・ビニール袋に入れ、口を縛って処分する。その際、0.1%の消毒液を染み込む程度入れると効果的です。</p>	

☆学校でも、嘔吐や下痢等で汚染されたものは、必ず次亜塩素酸ナトリウムの希釈液を用いて消毒を行っています。

## ～第2回 学校保健委員会 報告～

12月4日(月)に第2回学校保健委員会を行い、保健委員児童、4～6年クラス代表児童、PTA学年委員、職員が集まって全児童の健康な生活の向上を目指した話し合いをもちました。第1回学校保健委員会に続き、教育委員会健康教育・食育課の首席指導主事と指導主事の2名も、児童が熱心に話し合う会を参観されました。

第2回のテーマは、第1回目のテーマ同様の内容『守ろう 自分のからだ ～ゲームやネットと上手に付き合っていく方法を考えよう～』と設定をし、全学年からアンケートをとった2回目の結果をもとに、各クラスでの取り組みの成果や課題として考えたことを発表してもらいました。その後参加者が小グループになり、★【ゲーム・ネットと上手に付き合うための3か条】について意見を出し合い、自分たちの実態に合うような3か条を考えました。

参加して下さった学年委員の保護者の方も2グループに分かれて、保護者の立場としての3か条を考えていただきました。

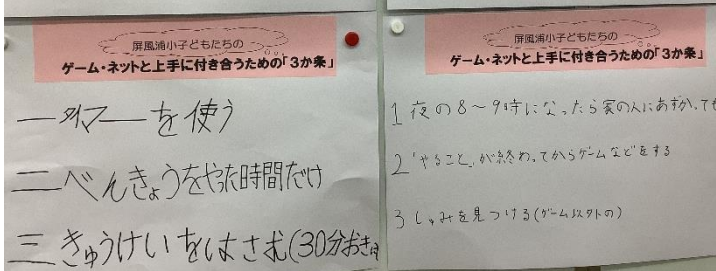
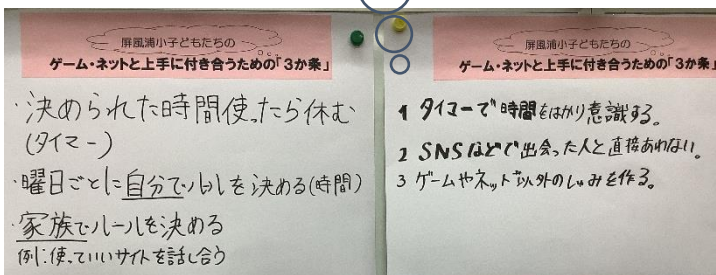
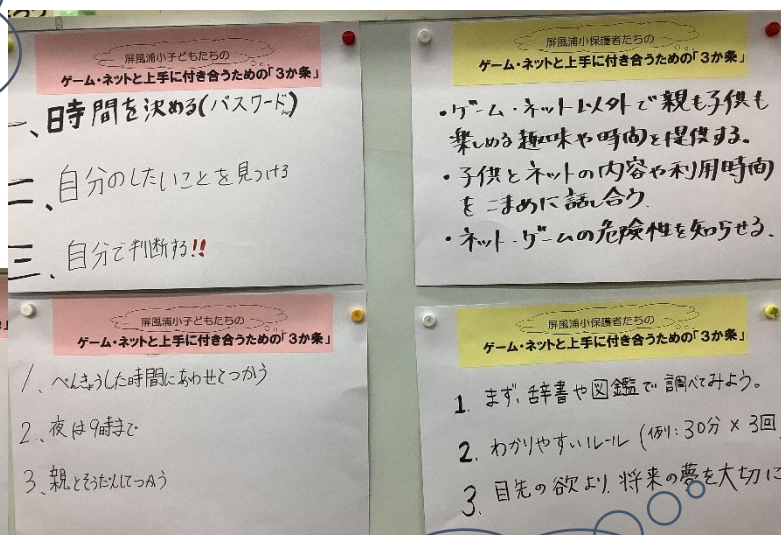


2回目のアンケート結果を保健委員会児童が分析し、そのまとめを6年生が発表しました。



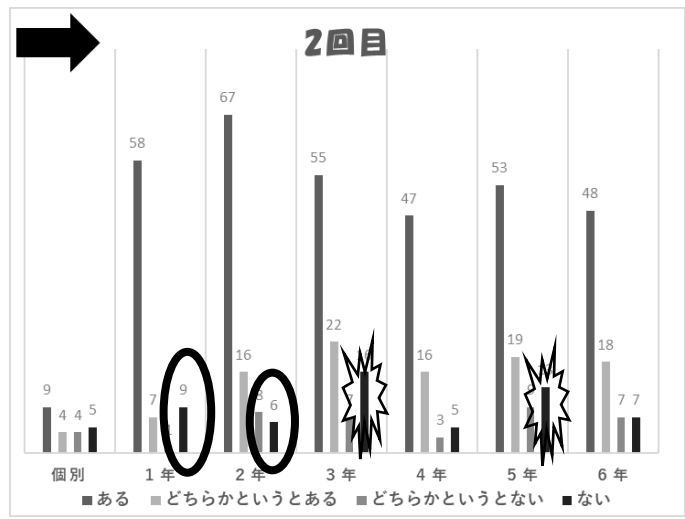
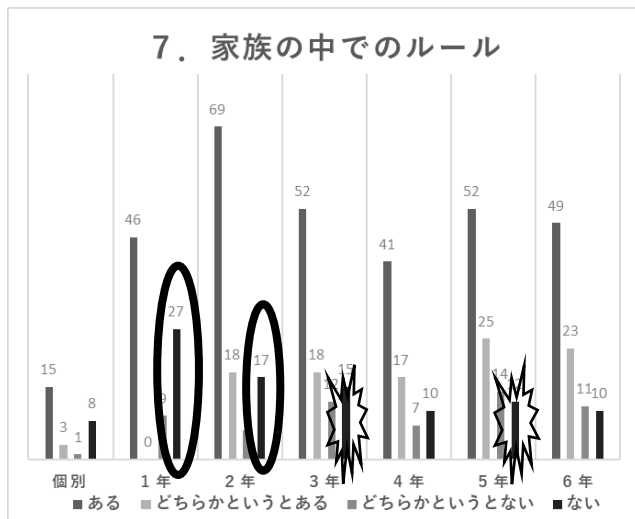
4年生と6年生グループ。学年は違っても、自分たちの意見をしっかりと伝え合っていました。

児童6グループ。長い時間やり過ぎてしまうことを防止するために、「タイマーを使う」や、「ゲームやネット以外の趣味を作る」などの意見がだされました。

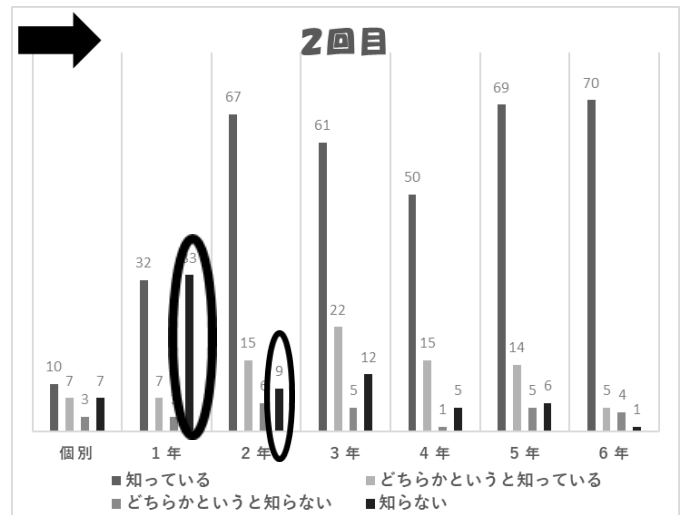
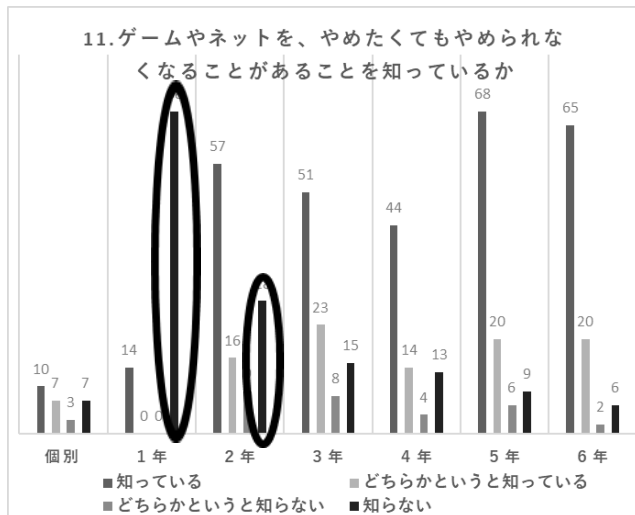


保護者2グループ。保護者目線での3か条には、お子さんへの将来の想いも込められていました。

～「アンケートの結果一部より～」

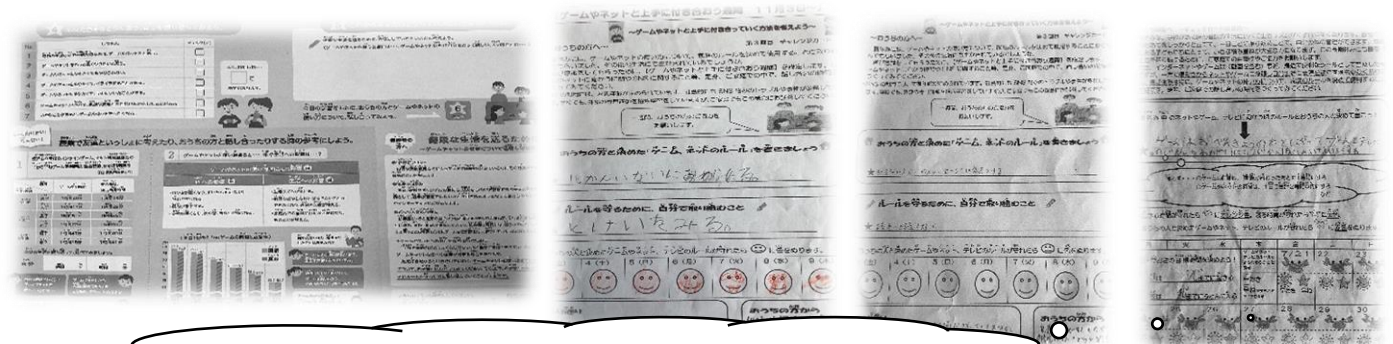


1学期には、家族の中でのルールがないと答えた低学年が、2学期は半分以下に減り、各家庭でのルール作りに取り組んでいただいたことが分かりました。しかし、3、5年生は変化がなく、ルールのないご家庭はルール作りのないままになっていることが考えられます。



1学期には、「知らない」と答えた児童がとても多かった低学年が、2学期には「知っている」と答えた児童数が大きく増えました。学年の実態に応じた授業や専門家による出前授業、保健委員会の取組による成果が表れたのではないかと考えています。

3回のチャレンジカードの取組では、各ご家庭にもお子さんと一緒にルール作りや話し合いにご協力いただきありがとうございました。保護者の方々からお子さんへのメッセージ欄には、励ましや保護者の方のお気持ちを書いてくださったご家庭がたくさんありました。取組へのご協力ありがとうございました。そして、子どもたちが引き続き、心も体も健康でいられるようご家庭でのお声掛けや見守りをお願いします。



取組のご協力ありがとうございました。