

# ほけんだより11月 がっ

横浜市立白根小学校  
 学校長 神倉 美智子  
 養護教諭 山崎 実子

日を追うごとに朝晩の冷え込みが増してきました。少しずつ体調を崩して保健室に来室する人も増えて  
 います。しっかりと手洗い・うがいをして体調をくずさないよう、ご家庭でもご配慮ください。

## 今気をつけたい感染症 インフルエンザ

今年もインフルエンザの流行期に入ってきます。本校では、インフルエンザになったという人は今のところ  
 いませんが、油断は禁物です。今後、本格的な流行が予想されるため、手洗い・うがいなどの予防や早期  
 受診といった対策が重要です。

### インフルエンザの症状



インフルエンザは局所の症状（のどの痛み、鼻水、くしゃみ、咳）に加えて、

- 突然の 38℃以上の発熱
- 全身の痛み（関節痛、筋肉痛）
- 頭痛や起きていられないほど体がだるい などがあります。

このような症状が現れたら、インフルエンザかもしれません。医療機関を受診し、インフルエンザの診断  
 を受けたら、登校や外出を控え、学校へ連絡してください。

### インフルエンザの出席停止期間

**「発症した後、5日を経過し、かつ、解熱した2日を経過するまで」**です。

発熱した日を0日と数えます。すぐ熱が下がっても、発症後5日を経過するまでは登校を控えてください。  
 例えば、発症後4日目に熱が下がった場合、7日目から登校可能です。

発症日	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
症状	← 発熱 →				解熱	解熱1日目	解熱2日目	
登校	×	×	×	×	×	×	×	○

インフルエンザと診断された場合の出席停止期間は欠席扱いにはなりません。  
 その後は医師の指示にしたがい、登校の許可が出ましたら学校より「健康手帳」  
 をお渡ししますので、登校時に①病院名、②出席停止期間、③保護者の方のサイン  
 を記入して担任へ提出をお願い致します。



# 防ごう ノロウイルス感染症

ノロウイルスは、一年中存在しますが特に冬場に流行します。手指や食品などを介して口から入り、吐き気や嘔吐、下痢、腹痛、発熱などを引き起こします。感染力が強く、一回かかってもまたかかることがあります。ワクチンもないため、大切なのはかからないように注意することです。

## ノロウイルス感染症にかかるルート

感染力が強いので、集団感染が起こりやすくなっています。そのため、学校や家庭など、多くの人がいる場所で感染が広がる恐れがあります。ノロウイルス感染症にかかるおもなルートを知って、気をつけるようにしましょう。

### ものから人へ



感染した人が吐いたものや便に触れてしまったり、乾いた状態のものを吸い込んでしまったりすることで感染します。

### 人から食べもの

⇒食べものから人へ



ノロウイルスに感染した人やウイルスに触れた人が、きちんと手を洗わずに触るなどした食べものを食べるなどして感染します。

### 食べものから人へ



海中のノロウイルスがたまった二枚貝などを、加熱がきちんとされていない状態や生の状態で食べることで感染します。

## 感染を防ぐために

#### ○手洗い

外から帰ったときやトイレを使ったとき、調理する前や食事の前など、必ず手を洗いましょう。石けんをしっかりと泡立てて、手の甲や指先、親指の周り、指と指の間、手首を洗います。

#### ○調理時の注意

ノロウイルスは熱に弱いですが、ウイルスを持っている可能性が高い二枚貝などの食べものは、中心部が85℃～90℃くらいになるようにして90秒以上加熱しましょう。調理器具は洗剤を使って十分に洗い、85℃以上で加熱するか、塩素系漂白剤で消毒します。

#### ○トイレでの配慮

トイレを使ったときは、ふたを閉めて流すようにします。水の流れによってウイルスが飛び散ったり空気中に漂ったりするのを防ぐためです。換気も忘れずにしましょう。また、便座やドアノブ、蛇口などにもウイルスがついている可能性があるため、石けんですっかり手を洗いましょう。

#### ○消毒

ノロウイルスは少量で感染します。感染した人が吐いたものやトイレは塩素系漂白剤で消毒しましょう。また、消毒時の感染を防ぐために、エプロン・使い捨ての手袋・マスクなどの着用も大切です。