

ほけんだより 1月

今年もよろしく
お願いします



平成30年1月10日(水) 吉川市立旭小学校 保健室

1月になり、新しい年を迎えましたね。冬休みはゆっくりと過ごすことができましたか。寒くて空気が乾燥している日が多く、冬休み中に体調をくずしてしまった人もいたかもしれませんね。のんびり過ごしていた人は、生活リズムを学校モードに切り替えて、冬を元気に乗りこえましょう！

なんの数字かな？

38℃ 38℃をこえる熱が急に
出たら、カゼではなく、インフルエンザ
かもしれません。

空気が乾燥すると、鼻やのどの、インフルエンザウイルスを追い出す力が弱くなります。湿度は50～60%に保ちましょう。

48時間以内 熱が出てから48時間以内に、抗インフルエンザウイルス薬を飲むと、発熱期間が1～2日短くなります。鼻やのどから出るウイルスも少なくなります。

インフルエンザウイルスは直径10,000分の1mmで、とげのあるイガグリみたいな形をしています。

10,000分の1mm

インフルエンザに 関係のある数字です

12～3月 インフルエンザの流行する期間です。特にしっかり予防しましょう。

インフルエンザがうつるのは熱が出る前日と当日、そしてその3～5日後まで。くしゃみやせきの中のウイルスでうつります。熱が下がるとウイルスの数も減っていきます。

1～2m せきやくしゃみと一緒に
出たインフルエンザウイルスは、つばの重さで1～2mしか飛べません。けれど乾燥した部屋でつばの水分がなくなると、ウイルスは軽くなり、空気に浮かんで遠くまで行くことができます。

6～8時間 部屋が乾燥していると、インフルエンザウイルスは1日たってもまだまだ生きのびています。湿度を約50%にすると、6～8時間後にほとんどいなくなります。

ノロウイルスの感染性胃腸炎に注意！

おう吐、腹痛、下痢などの症状があったら、ノロウイルスによる感染性胃腸炎かもしれません。ノロウイルスは、11月頃から増え始め、12～1月は流行のピークです。ノロウイルスは、とても感染力が強いのが特徴です。

予防しましょう！

- ①手洗い・うがいをする
食事の前やトイレの後には、石けんでしっかり手を洗いましょう。
- ②タオルやハンカチの貸し借りはしない
ノロウイルスは感染力が強いウイルスです。油断しないようにしましょう。
- ③吐いたときや、げりでトイレを汚したら、すぐに先生に知らせる
ウイルスはおう吐物や便の中にたくさんいます。乾燥すると空気中に浮かんで感染を広げるので、専用の消毒液を使ってすぐに消毒します。



「せつけん
で」
しっかり手を洗おう

今年度もPTA予算で泡石けんを買っていただいています。各階に2～3個ずつあります。石けんでしっかり手を洗い、インフルエンザや感染性胃腸炎のウイルスをやっつけましょう！



〇おしらせ〇

●感染症の出席停止について
旭小では、12月にインフルエンザの流行があり、学級閉鎖をするクラスもありました。全国的にはまだまだ流行が続いています。また、吉川市内の小中学校では、インフルエンザだけではなく溶連菌感染症や感染性胃腸炎、水痘（みずぼうそう）などの感染症により出席停止となった人も多くいたようです。感染症で出席停止になる場合は、**医師による診断**が必要です。**発症日・出席停止期間の指示**を受け、必ず学校までご連絡ください。保護者の方の判断による登校はできません。

●「健康カード」の返却・ご提出について
*本日、今年度最後の身体測定を実施しました。後日、「健康カード」をお返ししますので、お子さんの成長をご確認いただき、捺印・ご提出をお願いします。

参考：『健』2017.12月号、2018.1月号