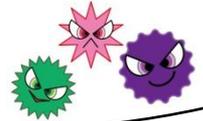


ほけんだよい



平成30年 12月 5日
第20号 豊松小学校

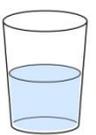
こころも体も元気いっぱい



冬に多い感染症～正しい知識で予防しよう～

12月（師走）に入り、二学期もあとわずかになってきました。寒くて乾燥する冬は、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行する季節です。しっかりと正しい知識を身に付け、どうしたら予防できるのか、自分の健康管理を見直してみましょう。そして、クリスマスやお正月などのイベントも健康に過ごしましょう。

	インフルエンザ	ノロウイルス
感染経路(かんせんけいろ)	<p>◆一番多い「飛沫感染」</p> <ul style="list-style-type: none"> 感染した人のせきやくしゃみで飛び散ったウイルスが、口や鼻から入る。 <p>◆「接触感染」</p> <ul style="list-style-type: none"> ウイルスの付いた手で、口や鼻をさわる。 	<p>◆ほとんど「経口感染」</p> <ul style="list-style-type: none"> ウイルスに汚染された二枚貝や、十分に加熱処理されていないものを食べる。 ウイルスが手についた人がさわった食材を食べる。 感染した人の便や嘔吐物からウイルスが移り、口に入る。 <p>◆「飛沫感染」</p> <p>◆「接触感染」</p> <p>◆「空気感染(飛沫核感染)」</p>
症状(しょうじょう)	<ul style="list-style-type: none"> 38℃を超える発熱 鼻水、くしゃみやせき、のどの痛み 「急に」全身がだるくなる、筋肉痛、関節痛、頭痛 	<ul style="list-style-type: none"> 吐き気、嘔吐 下痢、腹痛 

	インフルエンザ	ノロウイルス
治療(ちりょう)	<p>◆抗インフルエンザウイルス薬を服用する</p> <ul style="list-style-type: none"> 発症から48時間以内に服用すると、発熱期間が1~2日短くなります。 <p>◆安静, 睡眠, 水分補給</p> 	<p>◆抗ウイルス薬はなし</p> <p>◆水分補給, 栄養補給</p> <ul style="list-style-type: none"> 下痢や嘔吐により脱水になりやすいです。状態によっては、病院で点滴をしてもらおうとよいです。 
予防(よぼう)	<p>○予防接種を受ける</p>  <p>○手洗い, うがい, マスクの着用</p> <ul style="list-style-type: none"> 咳エチケットを必ず守りましょう。 <p>○保温・加湿</p> <ul style="list-style-type: none"> インフルエンザウイルスは高温多湿が苦手です。温度20~25℃, 湿度50~60%くらいの環境を保ちましょう。 <p>○換気</p>	<p>○十分な手洗い</p> <ul style="list-style-type: none"> 食事の前やトイレの後などには、必ず手を洗いましょう。 <p>○食べ物にしっかりと火を通す。調理器具を熱湯消毒する。</p>  <p>○感染した人の嘔吐物や便, それらが付いたものには触らない。</p>
気(き)をつけること	<p>◆出席停止の基準</p> <ul style="list-style-type: none"> 原則として、「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」出席停止です。 <p>※発症日の翌日を1日目と数えます。</p> <p>※発症してから5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校できません。</p> <p>※インフルエンザと診断された場合は、学校への早めの連絡をお願いします。</p> 	<p>◆便や嘔吐物の処理</p> <ul style="list-style-type: none"> ノロウイルスは乾燥に強く、空気中に飛び散ると感染が拡大します。素早く処理し、換気をしましょう。 <p>・処理をする際は、使い捨てのマスク, 手袋, ガウン等を身につけましょう。</p> <p>・汚れた床や衣服などは拭き取った後に、塩素系漂白剤で消毒しましょう。</p>  <p>・処理をした後は、せっけんと流水で必ず手を洗いましょう。</p> <p>※子どもは近づかず, 大人を呼びましょう。</p>

のこ がっき げんき けんこう す
残りの2学期も元気いっぱい, 健康に過ごそう!