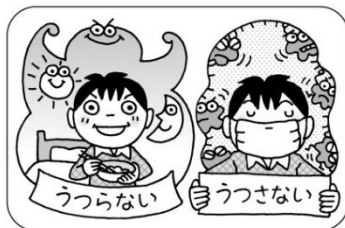


# ほけだより

がつごう  
**12月号**

平成 28 年 12 月 1 日  
岸和田市立八木北小学校

今年最後の月になりました。忙しい時期ですが、ウイルスも活発に動き出します。冬に流行する病気に十分気をつけてください。大切なのは、うつらない・うつさない！自分も周りも、みんな元気な状態で一年をしめくりましょう。



## 12月の保健関係行事

13日(火) 冬の体力作りのための健康診断

保護者の方へ…アンケートによって健康状態の把握・健診を受ける児童の抽出を行います。ご協力よろしくお願いたします。



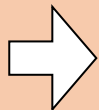
## ◆インフルエンザについて

11月25日(金)から、インフルエンザが流行シーズンに入ったと厚生労働省から発表されました。例年よりも早く流行が始まっているので注意しましょう。

流行時期	12月～3月頃がピーク。
注意すべき年れい	子どもがかかりやすく、小さい子どもやお年寄りには症状が重くなりやすい。
主な症状	症状が急激に出できます。 38℃以上の発熱、のどの痛み、鼻水、くしゃみ、咳、頭痛、関節痛、筋肉痛などがみられます。
出席停止	症状が出てきてから(発熱の次の日が1日目)5日が経ち、かつ熱が下がった後、2日が経つまで出席停止です(幼児については、症状が出てきてから5日が経ち、かつ熱が下がった後、3日経つまで)。



こんなときは  
マスクをつけよう！



- せきやくしゃみが出ているとき
- かぜやインフルエンザが治ったばかりのとき
- 家族でインフルエンザにかかっている人がいるとき
- のどが痛いとき

## ◆感染性胃腸炎について ※症状などは11月号をご覧ください

11月の中ごろから、下痢やおう吐、腹痛で学校を休む人が増えています。この中には感染性胃腸炎が疑われる人もいます。感染性胃腸炎の原因として多くみられるノロウイルスやロタウイルスは、便や吐いた物から周りに感染していきます。

ノロウイルスの検査は3～6歳では保険適用外で、病院に行っても検査をしないことが多く、また軽い症状ですむ人もいます。そのため、自分がかかっているにもかかわらず気が付かないことがあります。自分に症状が出ていなくても、ふだんからうつらない・うつさないように気を付けることが、感染性胃腸炎を広めないためにもとても大切です。

### 感染性胃腸炎 ●うつらない・うつさないために

#### ◎こまめに手洗い・うがいをしよう！

特にトイレの後・ごはんの前の手洗いは、せっけんを使ってしっかりと！

#### ◎吐いた物などで何かを汚したときは、大人の人に消毒してもらおう！

吐いた物や便からウイルスは広まっていくので、すぐに消毒する必要があります。また、吐き気がするとき、ウンチが水っぽいときは、人が多い場所へ行くのは避けましょう。下痢やおう吐がひどいときは病院へ！

感染性胃腸炎は、治った後もしばらく便にウイルスがふくまれています。ウイルスを広めない・もらわないように、毎回しっかりと手を洗おう！



保護者の方へ

### ※嘔吐物や便などの消毒のしかた

#### ●汚れた衣類など

- ① 50倍に薄めた塩素系漂白剤(ハイター等)を浸したペーパータオル・布等で汚物を取り除く。
- ② 50倍に薄めた塩素系漂白剤に30分程度、または85℃以上の熱湯に1分以上つける。  
※塩素系漂白剤は色落ちするのでご注意ください。
- ③他の衣類とは分けて洗う。

#### ●汚れた床など

- ① 10倍に薄めた塩素系漂白剤を浸したペーパータオル・布等で嘔吐物をおおい、外側から内側にむけて、拭き取り面を折り込みながら静かに拭き取る。
- ② 嘔吐物が付着していた床等は、周囲を含めて、10倍に薄めた塩素系漂白剤を浸したペーパータオル・布等で拭き、消毒する。