

ほけんだよい



小原田中学校
保健室
2020.12.22

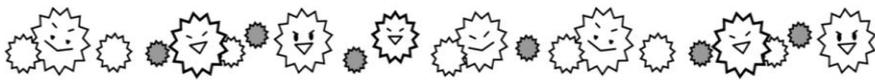
今年も残りわずかとなりました。今年は新型コロナウイルスにより大変な年となりましたが、小原田中のみなさんは心身共に元気に過ごすことができましたでしょうか？厳しい寒さが続き、いよいよ冬本番です。インフルエンザも聞かれるようになってきました。冬休みまであと少しです。感染症予防を徹底して、楽しい冬休みを過ごしてください。3学期、また元気なみなさんに会えることを楽しみにしています！

冬に流行る感染症に気を付けよう！



冬に流行る感染症はたくさんあります。その中でもインフルエンザ、感染性胃腸炎は多いです。感染症はうつらない・うつさない・かからないをモットーに自分でできる感染症予防に努めてほしいと思います。

●○インフルエンザ○●



インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することで起こります。日本では、11月から3月に流行し、毎年たくさんの方がかかっています。インフルエンザは、患者のせきやくしゃみに含まれるウイルスを、まわりにいる人が吸いこんでうつります。また、閉め切られた部屋のなかで、空気中をただよっているウイルスを吸いこんでうつることもあります。人ごみや閉め切った室内は、注意しましょう！

インフルエンザの特徴

発熱	38～40℃
原因	インフルエンザウイルス
主な症状	発熱・筋肉痛・関節痛など

悪寒	強い
発病	急激に発症
全身の痛み	強い
合併症	気管支炎、肺炎など



★インフルエンザを予防するには？★

1. 流行期には人ごみを避ける
2. 外出時にはマスクをする
3. 帰宅後は、手洗いをする
4. 十分な睡眠や栄養をとる
5. 室内は適度に加湿する

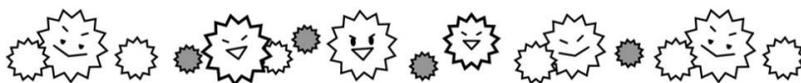


インフルエンザの場合は、ワクチンを予防接種するのが効果的です。予防接種をしたからといって絶対にインフルエンザにかからないというわけではありませんが、症状が軽く済んだり、肺炎などほかの病気にかかる危険を減らしたりすることに役立ちます。

保護者の皆様へ

インフルエンザは、出席停止が法律で定められています。「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」は登校できません。インフルエンザと診断されましたら、学校の方まで連絡をお願いします。また、流行が広がらないように、定められた期間中は自宅でゆっくり休むようにしてください。

●○感染性胃腸炎○●



感染性胃腸炎とは、細菌やウイルスなどが人から人へとうつって起こる病気です。ウイルスによる胃腸炎が多く、毎年秋から冬にかけて流行します。原因は、ノロウイルスやロタウイルスなどのウイルスのほか、細菌や寄生虫などです。ウイルスのついた手で口にさわったり、ウイルスがついた食べものを食べたりすることでうつります。



<ノロウイルスの場合>

- 一年中発生していますが、とくに冬の間(11月～1月)に流行します。
- ウイルスがついた手や指で口元をさわったり、ウイルスのついた食べものを食べたりしたときうつります。
- 主な症状は、吐き気、おう吐、げり、発熱、腹痛です。症状がつづく期間は、1日～2日です。
- 現在、ノロウイルスのワクチンはありません。吐き気がおさまったら、少しずつ水分を補給し、安静にしましょう。

<カンピロバクターの場合>

- 代表的な細菌性食中毒で、原因となる病原体はカンピロバクター・ジェジュニです。生か、加熱があまりなされていない鶏肉、加熱不十分な鶏肉(バーベキュー、鶏鍋、焼き鳥など)や牛レバーの生食などによって起こります。
- うつってから症状が出るまでの期間(潜伏期間)は1～7日(平均2～3日)で、他の食中毒菌よりも長いのが特徴です。
- 主な症状は、げり、腹痛、発熱(40℃以上の高熱はまれ)です。頭痛、悪寒、倦怠感、筋肉痛などが現れることもあります。

予防するにはどうしたらいいの？

トイレの後や食事の前は、石けんと流水(水道から流れる水)で十分に手を洗いましょう。

冬休みも元気に過ごせますように・・



冬休みは人混みへ行く機会が増えるかと思えます。マスクをしっかりと着用し、帰宅後は必ずうがい手洗いをしましょう。冬休みも油断することなく対策への協力をお願いします。

冬休み中も検温と健康観察をお願いします。

冬休みも引き続き、検温と健康観察を行ってください。12月の検温表は冬休み明け回収します。

- 自分が感染の疑いでPCR検査の対象となった場合
- 家族がPCR検査の対象となった場合
- 濃厚接触者と特定された場合
- 発熱とコロナ感染の症状があり医療機関を受診した場合、また、発熱外来を受診した場合

もし発熱してしまったらかかりつけに電話しましょう！



学校(担任)まで
ご連絡ください。

新型コロナウイルス感染の疑いがある方は

受診・相談センターへ 0120(567)747 (平日・休日問わず24時間対応)

新型コロナウイルスに感染した疑いがある方が診療体制が整った医療機関を確実に受診できるように調整する専用の相談窓口です。以下の症状がある方はご相談ください。

- ・息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)、高熱等の強い症状のいずれかがある場合
- ・重症化しやすい方で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合
- ・上記以外の方で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合