

保健だより

緑ヶ丘中

H22.12.1



朝晩、寒さが増してきました。

今年は、今のところかぜやインフルエンザの流行がなく、ほっとしているところです。しかし、これからは、かぜやインフルエンザの流行が予想されます。皆さんが、元気に生活をするために、集団発生をさせないよう、規則正しい生活を心がけ、うがいや手洗い・加湿・換気など、かぜやインフルエンザの予防を家族ぐるみで実践しましょう。

めあて かぜやインフルエンザを予防しよう！

インフルエンザについて

インフルエンザとは⇒感染すると、突然高い熱が出たり、全身がだるくなったり、頭痛、関節の痛み、筋肉痛、のどの痛み、鼻水、鼻づまり咳などの症状がでます。
脳症を引き起こすと死に至ることもあります。

原因・・・・・・・・・・ インフルエンザウイルス（A型、B型、C型があります。）
新型インフルエンザは、A型インフルエンザが変異して出現するといわれています。

インフルエンザに気をつけよう！

- インフルエンザが疑われたら・・・
- ・まず、医療機関を受診しましょう。
- ・発病後48時間以内でないの特効薬の効果が低下します。
- ・解熱剤等でインフルエンザには服用してはいけない薬があるので、自己判断で市販薬等を飲まないようにしましょう。
(アスピリン、ジクロフェナクトリウム、メフェナム酸など)
- インフルエンザと診断されたら・・・
- ・薬の内服等、医師の指示を守り、安静にして十分な睡眠をとりましょう。
- ・消化の良いものを食べ、水分補給をしましょう。
インフルエンザは欠席ではなく出席停止になります。医師の診断で取り扱います
医師からインフルエンザと診断された場合、速やかに学校へ連絡をお願いいたします。

新型・季節性インフルエンザの出席停止期間は・・発症した日を0とし、7日です。
登校する時は、医師の確認を受けて許可が出てから登校するようになります。

普段の生活で次のことをしっかり行ってください。

1. 家庭における健康チェックをしっかりとる。
発熱、鼻水、咳、のどの痛みなどの症状があれば医療機関を受診してから登校を検討する。
体調が悪い時の登校は控え、家庭で大事をとってください。流行拡大を防ぎます。
2. 手洗い・うがいを徹底する。
3. かぜの人は、マスクを着用して登校をする。

感染症予防は、
手洗い、うがいを
丁寧にしっかり！

感染性胃腸炎について

感染性胃腸炎とは ⇨ 嘔吐・吐き気・下痢・腹痛などの胃腸症状を主とする感染症。熱を伴うこともあります。

原因・・・・・・・・・・いろいろありますが、大きく分けて、ウイルス性のものと細菌性のものがあります。

- ・ウイルス性胃腸炎 ロタウイルス、ノロウイルス、カリシウイルスなど。冬場に下痢や嘔吐の症状を引き起こしやすいです。
- ・細菌性胃腸炎 O-157、サルモネラ、腸炎ビブリオなど。夏場に食中毒などを引き起こしやすいです。

ノロウイルス

県内で流行しています

加熱調理（中心温度85℃以上・1分間以上を心がけましょう。）
石けんを十分に泡立て、よく手指を洗い、流水で十分にすすぎましょう。
爪は清潔にきちんと切りましょう。

【嘔吐物等の処理について】

マスク、ゴム手袋を使用し、換気をして、吐物、排泄物の処理を適切に行う。
吐物、排泄物をペーパータオル等で静かに拭き取った後、次亜塩素酸ナトリウム液で浸すように拭くこと。アルコール消毒ではあまり効果がありません。

次亜塩素酸ナトリウム液の代用として、身近な物で作る場合
500ミリリットルのペットボトルにペットボトルのキャップ1～2杯分の
次亜塩素酸ナトリウムを含んだ洗剤を薄めて使うといいです。

12月1日は、世界エイズデー



HIV（ヒト免疫不全ウイルス）
=ウイルスの名前
感染すると、私たちの体を守っている免疫の仕組みが働かなくなります。

AIDS（後天性免疫不全症候群）
= HIV感染が引き起こすからだの状態
HIV感染によって免疫力が低下し、様々な感染症（日和見感染症）にかかるようになった状態のこと。

日和見感染症とは、健康なときなら感染しないような病原体による感染症のこと。

正しい知識をもち、HIV感染を防ぎ、皆さんの未来と、これから出会う大切な人たちの人生を守りましょう。

HIVに感染している人への理解につながり、偏見と差別をなくしましょう。

レッドリボンのメッセージ

私は、エイズに対して偏見を持っていません。
エイズとともに生きる人々を差別しません。
あなたの心にも、赤いリボンを！