

ほけんだより2月

平成25年度 八基小 保健室

インフルエンザを予防しましょう

深谷市教育委員会の発表では、市内の小中学校のインフルエンザによる学級閉鎖は、1月8日から先週末まで、小学校13学級、中学校2学級となっています。本校では現在のところインフルエンザによる欠席はありませんが、今後流行する恐れがあります。学校では予防のため手洗いやうがいの励行、アルコールの消毒等を指導しています。ご家庭でも予防に一層の注意をお願いします。

- 手洗い、うがいをしっかりとしましょう。
- 睡眠時間をじゅうぶんととりバランスのとれた食事での抵抗力を高めましょう。
- 衣服を調節して体を冷やさないようにしましょう。
- のどの乾燥を防ぐためにこまめに水分補給をしましょう。
水筒にお茶やお湯を入れて持ってきてきましょう。
- 不要な外出をひかえ、人混みにできるだけ行かないようにしましょう。
- せきやくしゃみが出る時は他の人にうつさないためにマスクをつけましょう。

二月の保健目標
体を清潔に保とう
洗顔・手洗いをきちんとしよう
ハンカチ・ティッシュを身につけよう

教室の換気をしっかりとしましょう。

閉め切った部屋に多くの人があると、かぜやインフルエンザの感染が起きやすくなります。また、呼気（吐く息）にふくまれる二酸化炭素濃度が高くなり、頭が痛くなったり気分が悪くなったりすることがあります。先日、環境衛生検査で学校薬剤師の山崎先生に教室の空気の検査をしていただきました。授業の終わり頃の検査では2000ppmで基準の1500ppmを超えていました。休み時間によく換気したあとにもう一度検査すると100ppmに下がっていました。かぜやインフルエンザの感染を防ぎ、快適な環境で学習するために教室の換気をしっかりとしましょう。



感染性胃腸炎にも注意しましょう

先月、浜松市の集団感染が大きく報道されましたが、今年はノロウイルスによる胃腸炎が大変流行しています。ノロウイルスは感染力が大変強いので、予防には十分な注意が必要です。おう吐や下痢などの症状があったときは、すみやかに病院を受診しましょう。おう吐物や便の中のウイルスで感染しますので吐いたものや便の処理には十分注意してください。消毒には塩素（家庭用の漂白剤）が有効と言われています。予防のため、日頃から手洗いをしっかりといきましょう。

インフルエンザによる出席停止期間

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまでです。

出席停止日数の数え方は、下記の表をご覧ください。

※発症・解熱した日を0日目として数えます

[凡例：発症日□ 解熱日■ 出席停止の期間 登校可能な日()]

- ① 2/1 発症→2/2 解熱→発症後5日経過→2/7 から登校可。 □ ■ 3・4・5・6・(7)・8
- ② 2/1 発症→2/3 解熱→発症後5日経過→2/7 から登校可。 □ ■ 4・5・6・(7)・8
- ③ 2/1 発症→2/4 解熱→解熱後2日経過→2/7 から登校可。 □ ■ 5・6・(7)・8・9
- ④ 2/1 発症→2/5 解熱→解熱後2日経過→2/8 から登校可。 □ ■ 6・7・(8)・9

ハンカチとティッシュを忘れずに



手洗いのあと清潔なハンカチでふけるように、ハンカチは毎日取りかえて忘れずに持ってきてきましょう。ティッシュも忘れずに持ってきてきましょう。せきやくしゃみが出るときは、ティッシュで口や鼻を押さえ、つばが飛ばないようにしましょう。鼻をかんだティッシュはすぐにゴミ箱へ捨てましょう。

かぜやインフルエンザのウイルスから

体を守るせん毛

鼻やのどや気管支の粘膜にはせん毛という細かい毛が生えています。せん毛はつねに動いていて粘液といっしょにほこりやウイルスを体の外へ出す働きをしています。粘液の分泌を良くし、せん毛の働きを良くするために水分補給をしましょう。

昨年から、インフルエンザによる出席停止の基準が変わりました。抗ウイルス薬の効果で熱や症状が早期に無くなってウイルスの排出により他の人に感染させてしまうおそれがあるためです。集団での感染を防ぐ措置ですのでご理解の上ご協力をお願いします。



