

平成 30 年 12 月

鶴見養護学校
保健室

早いもので 2 学期も最後の月になりました。12 月になり寒さが増してしていますね。

本校では、まだインフルエンザに罹患したとの報告はありませんが、油断は禁物。手洗い、うがい、マスク、休養や予防接種で感染を防ぎましょう。



<今月の行事>

日	曜日	項目	対象	日	曜日	項目	対象
3	月	体重測定	小4. 5. 6	11	火	体重測定	中1
4	火	体重測定	高1	12	水	体重測定	小1
5	水	体重測定	中3	13	木	体重測定	高3
6	木	体重測定	中2	20	木	たけのこ教室	希望者
7	金	体重測定	高2	21	金		
10	月	体重測定	小2. 3				

☆12月20日・21日に、栄養士と養護教諭による個別の食事相談があります。偏食や体重管理など一緒に考えていきたいと思えます。詳細は、ご家庭に配布したプリントをご覧ください。

インフルエンザの出席停止は何日間？



◎薬を飲んだら熱が下がって元気です。なぜ5日間学校を休むの？

インフルエンザは、抗インフルエンザ薬を48時間以内に使用する事で、薬が効果を発揮して発熱などの症状が速やかに緩和されます。しかし、インフルエンザウイルスの**感染力は発症から3日程度が最も強く**、薬を飲んで熱が下がり早く回復したと思っても、**ウイルスは5日程度体内に残っています**。

このように、体内にウイルスが残っている状態で登校すると他の人に感染してしまいます。発症後、5日間を経過すると、ウイルスの排出量はある程度収まる(これは治療した場合)ので感染拡大防止の意味から出席停止の期間が決まっているのです。

出席停止期間・・・発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで。

<出席停止期間の一般例(一度熱が下っても再発熱する場合は出席停止期間が延びます)>

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	登校
発熱症状がでた日 ※主治医に確認して下さい	発熱 	発熱 	解熱し平熱	平熱1日目 	平熱2日目 	

学校へ提出する出席停止の報告書は、保護者の方が記入してご提出ください。出席停止期間は主治医の先生に確認してください。(用紙は、登校後にお渡しします。)

ノロウイルスにご注意

ノロウイルスによる感染性胃腸炎は1年中発症していますが、特に10月～3月にかけて多くなり、11月からは急増する傾向があります。

ノロウイルスによる食中毒は、カキなどの2枚貝や、感染者が調理した弁当や食品を食べ集団食中毒を起こし、テレビや新聞などでも報道されています。また、家族がノロなどの感染性胃腸炎を発症し、その嘔吐物や下痢便から感染することもあります。

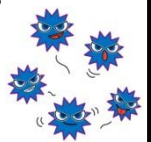
Q: どのように感染するの?

- ① 経口感染・接触感染（手についたウイルスが口に運ばれ感染。）
- ② 飛沫感染（ノロは乾燥に強いので、嘔吐物の処理が不十分だと乾燥して舞い上がり感染。）



Q: ノロウイルスの感染力は?

ノロウイルスは100個以下の少ない数で感染し、腸の中で増殖する。
（多くの食中毒菌は10万から100万個で感染）



Q: 発症した時の症状は?

潜伏期間：1～2日

症状：急な嘔吐、下痢、腹痛、発熱（37℃台）

（抵抗力が弱い人は脱水など重症化することあり。）

症状が改善されても1週間、長い場合は1ヶ月程度ウイルスの排出が続く）



Q: 含まれているウイルスの数は?

便1gの中に1億個、嘔吐物1gに100万個のノロウイルスが含まれている。処理は完全に。手洗いは丁寧に。



Q: 不顕性（ぶけんせい）感染って?

ウイルスに感染しても症状が出ないので、他者に感染させてしまうことがある。

Q: 感染を防ぐには?

① 食品の加熱をしっかりとる。

食品の中心温度85～90℃で90秒以上の加熱（85℃以上1分加熱すれば感染性はなくなるといわれているが、環境により異なる）

② ていねいな手洗い。

せっけんを泡立てて洗う。特に指先や指の間などを意識して洗う。



☆丁寧に手を洗おう!! ☆



①手のひら



②指のあいだ



③指さき



④親ゆび



⑤手のこう