

# ほけんだより

平成30年11月30日  
調布市立若葉小学校  
校長 星野 由美子  
養護教諭

## 感染症が流行ってきています

若葉小では、10月にインフルエンザにかかる児童がいましたが、現在はいません。体調不良による欠席者や早退者は増えてきています。これから感染症が本格的に流行する時期になりますので、手洗い・うがい・栄養バランスのとれた食事・規則正しい生活に気を付けて生活しましょう。

## ～ノロウイルス等による感染性胃腸炎について～

感染力が非常に強く、ごく少量のウイルスでも体内に入ると感染します。

また、調布市では出席停止にはなりません。

《症状》嘔吐・下痢・腹痛・発熱 《潜伏期間》24～48時間

### 《感染経路》

- ・人から人への感染：感染した人の便や、吐物に触れた手を介して口に入ったり、乾燥して舞上がったノロウイルスを吸い込んだりした場合
- ・食品から感染：ノロウイルスがついたカキやシジミなどの二枚貝を、生または不十分な加熱処理で食べた場合
- ・人から食品を通して感染：ノロウイルスがついた手で配膳や料理をした場合

### 《かかってしまったら》

下痢止め、吐き気止めをむやみに服用しないこと。下痢・嘔吐は、体がウイルスを、外に出そうとしている働きによるものです。また、脱水症状にならないように、水分補給に努めましょう。

症状のあるときは、早めに受診しましょう。特別な治療法はなく、つらい症状を緩和する処置が行われます。

### 《予防法》

- ・最も有効な予防法は**手洗い**です！食事の前・トイレの後には、よく手を洗う。また、ハンカチは自分のものを使い、人のものは使わない。
- ・二枚貝を調理するときは、中心部まで十分に加熱する（中心部温度85度で1分以上）。

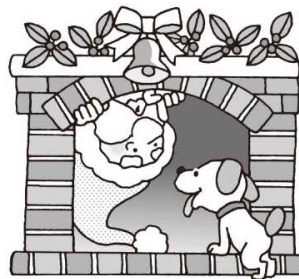
便・吐物の処理をする際は、使い捨て手袋・マスク・エプロンを着用し、**次亜塩酸ナトリウム**、**家庭用**

**漂白剤ハイター**などを薄めた液（床などのふきとり：**2リットルの水に漂白剤**

**のキャップ約2杯**、服などのつけ置き：**500ミリリットルの水に漂白剤**

**のキャップ約2杯**）で消毒する。

エタノール（アルコール）はノロウイルスの消毒には効果がありません。



今年も残りわずかとなりました。新しい年を迎える前に、今年がどんな1年だったか、ふり返りましょう。そして、まわりの人に支えられて今の自分がいることに感謝して、1年をしめくりたいですね。また、笑いは免疫力をアップさせるといいます。これから迎える冬休みを皆が笑顔で過ごせますように😊

## インフルエンザ いつから登校していいの？

～インフルエンザにかかったら～  
医師による登校許可が出るまで出席停止となります。  
登校許可証明書は若葉小学校のホームページにてダウンロードできますので、必要に応じてご活用ください。  
また、学校にも用意してありますので、連絡帳に同封してお渡します。

ケース1	発症 1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	
ケース2	発症 1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	
ケース3	発症 1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目

解熱後 **2日**が経過している

+

発症後 **5日**が経過している

## 東京都学校歯科保健推進校としての取組について

- ① 1月に配布した歯みがきカレンダーの提出をお願いします。フッ素に関するアンケートにもご協力ください。
- ② 1月に、咀嚼力（かむ力）を高めることの大切さについて、ガムを使用した保健指導を行います。アレルギー物質27品目を使用していません。ガムが苦手、歯列矯正中などの理由でガムの使用を希望しない場合は、下の用紙を保健室までご提出ください。

品名：ロッテ キシリトール咀嚼チェックガム  
 素材 成分：マルチトール、甘味料(キシリトール)、ガムベース、香料、軟化剤、酸味料、着色料(赤3、黄4、青1)  
 特徴：よくかむと色が濃く赤くなる。



きりとり

1月保健指導 咀嚼ガムの使用を希望しません。

年 組 名前 \_\_\_\_\_

※ガムを使用しない児童にも分かる指導をしますのでご安心ください。