保健だより

平井小 ほけんしつ
H24.1.11
NO. 9

１月の保健目標

正しいしせいで生活しよう

健康のあいことばは，
早ね・早おき・朝ごはん

ノロウイルスによる感染性胃腸炎に注意！

２０１２年をむかえ，３学期がスタートしました。この冬は，ノロウイルスによる感染性胃腸炎が例年より多く発生しています。手あらい・うがいをよく行い，体調の変化にも気をつけていきましょう。

朝の健康観察をお願いします

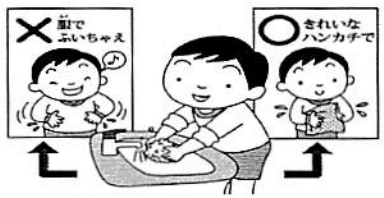
- □朝ごはんが食べられない
- □いつもの元気がない
- □気持ちが悪い（吐き気）
- □吐いた
- □おなかがいたい
- □下痢をしている
- □熱がある（平熱より１℃以上高い

このような症状がある場合は無理して登校せず，様子をみて早めに病院を受診しましょう。

１月の保健関係行事

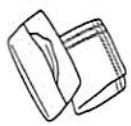
身体測定　１３日（金）１・２年生
１６日（月）３・４年生
１７日（火）５・６年生

- たいそう服で行います。
- かみは頭の上でむすばないできてください。



手を洗った後、どうしてる?

★ハンカチは毎日わすれずにもってきましょう。



最近よく耳にする病気
マイコプラズマ肺炎に注意！

■マイコプラズマ肺炎とは？

マイコプラズマという微生物の感染によっておこる肺炎です。全身のだるさや頭痛が初期症状で，熱も少しずつ高くなります。2～3日後に，乾いた強い咳が出始め，呼吸が苦しくなることもあります。熱は数日で下がりますが，咳は数週間から1ヶ月ほど続くことがあります。

また，中耳炎などの合併症を起こすこともありますので注意が必要です。流行のピークは秋から冬です。

■予防・治療はどのように？

予防は，手洗い・うがいです。医師に診断された場合は出席停止になりますので，学校へお知らせください。

せきエチケット

せき・くしゃみがでるときは、人のいないほうを向いて鼻と口をおおう

鼻をかんだティッシュはすぐにゴミ箱へ捨てる

せきがでているときはマスクをしましょう

《おうちの方へのお知らせ》

○全国的におう吐（吐く）や下痢を主症状とした感染性胃腸炎が流行しています。感染性胃腸炎の主な原因となるのが「ノロウイルス」で，下痢・おう吐・腹痛・発熱などの症状があります。通常では2～3日で回復しますが，**症状が治まった後もウイルスは1～2週間便に排出されることがあるので注意が必要です。**感染経路は，カキなどの貝類によるものが多く，さらに**感染した人の便や吐いた物に触れたりすることで体内にウイルスが入り感染が広がります。**

◎予防するためには・・・

- 食事の前やトイレの後，外出後は必ず石けんで手を洗いましょう。
- 吐いた物を処理するときは手袋やマスクをつけ，直接触れないようにしましょう。処理した物は，ビニール袋に入れ密封して捨てましょう。
- 消毒には，塩素系の次亜塩素酸ナトリウム（ハイターなど）が有効です。

○病院で「感染性（ウイルス性）胃腸炎」と診断された場合は，出席停止扱いとなりますので，症状が回復し医師の許可が出るまで，ご家庭で静養してください。このような時には必ず学校へ連絡してください。