



ほけんだより12月号



令和5年 12月1日
鷹南学園
三鷹市立中原小学校

校長 鈴木 恭子
養護教諭 富安 里歩

＜保護者の皆様＞

12月に入り、今年も最後の月となりました。本校では11月にインフルエンザA型や溶連菌感染症の流行が見られましたが、現在は比較的落ち着いています。その一方で、冬の冷え込みや疲れ等から、お腹の風邪による体調不良や嘔吐が少しずつ増えてきています。衣服を調整して温かく過ごすと共に、次の日に疲れを持ち越さないように早めに寝るなどのご家庭でのサポートをお願いいたします。



☆再掲！乾燥する冬に流行る「感染性胃腸炎」(おなかの風邪)☆

◎今回は、感染性胃腸炎の中でも症状が重く、周囲にうつしやすいノロウイルスを取り上げます！

《感染経路》 様々な感染経路があるので、注意が必要です。

①経口感染

ノロウイルスに汚染された飲料水や食物による感染（いわゆる食中毒）。ウイルスを内臓に取り込んだ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など。

②接触感染

感染した人の便や吐物に触れた手指を介して、ウイルスが口の中に入ることで感染。

③飛沫感染

便や吐物が乾燥し、ホコリとともに舞い上がったウイルスを取り込むことで感染。

《潜伏期間》 数時間～数日（平均1～2日間）

《症状》 主症状は嘔吐、下痢。発熱することは少ないです。

《治療》 ノロウイルスに対する特効薬はなく、対症療法となります。下痢や嘔吐による脱水症状を生じることがあるので、早めに医療機関を受診しましょう。経口や点滴による水分補給が重要になります。嘔吐等による脱水症が見られた場合には、経口補水液（OS-1等）が効果的です。経口補水液（OS-1等）は薬局にも売っているので、医師や薬剤師に相談してみることをおすすめします。

《予防》

- 最も重要なのは手洗いです。石けんと流水で十分に洗いましょう。
- カキなどの二枚貝を調理するときは中心部まで十分に加熱しましょう。（中心温度85℃で1分以上の加熱が必要）
- 便や吐物を処置するときは、必ず換気をして、次亜塩素酸ナトリウム水溶液（500mlの水にキッチンハイター等の塩素系漂白剤をキャップ半分位入れたもの）で汚れた場所を消毒することが大切です。汚れた衣服も消毒が必要ですが、色落ちしやすいものは、熱湯かアイロンを当てて消毒するとよいです。



《出席停止期間》 学校長が学校医と相談して出席停止扱いにすることができます。特に決まった期間はありません。全身状態が安定して、かかりつけの医師より登校可能の判断をもらってから登校するようにしましょう。

《ご家庭へのお願い》

- 病院受診により「感染性胃腸炎」と診断された場合は、学校までお知らせください。
- 嘔吐で汚れた衣類等は、感染拡大予防のため、学校で洗うことができません。ビニール袋に入れて持ち帰りとなりますので、ご家庭での消毒と洗濯をお願いします。
- 繰り返す嘔吐はもちろん、吐き気が続く場合は、ご家庭に連絡し、早退をお願いすることがあります。
- 朝、食欲がない、気持ち悪い等の気になる症状がありましたら、無理をさせずにご家庭で様子を見てください。体調不良等により、オンラインで授業に参加される場合は、校支援や連絡帳等で担任までお知らせください。