

# 元気アップ！通信

両津小学校 保健室

佐渡市内のインフルエンザの流行が拡大しています。両津小学校でもインフルエンザや胃腸炎に感染して数名休んでいます。毎朝の健康観察を念入りに行い、いつもと違うなと感じたときは、無理をさせずに、家で経過を見ていただきたいと思います。元気そうで、学習できそうでしたら、遅刻で登校してもかまいません。

短い3学期ですが、行事も盛りだくさんです。子供たちの健康管理を、よろしく願いいたします。

## 1月の保健目標

ふゆ けんこう す  
冬を健康に過ごそう



○インフルエンザ…佐渡でも、各地で散発しています。大人の感染が多いようです。今は、B型が多数発生していますが、A型に感染したお子さんもいました。急な発熱時は、受診をしてください。1月19日現在、両津小では、2名の感染です。疑いのある欠席も1年生で出ています。

○感染性胃腸炎…腹痛や気持ち悪いという訴えの児童が少し見られます。感染性という診断ではなくても、胃腸炎の症状で欠席している児童もポツポツ出ています。症状で急な腹痛や気持ち悪い、吐き気は、胃腸炎を想定して、家で経過を見てください。

発育測定をしました。

結果は「わたしの健康」カードに記入してお渡ししました。裏表紙の成長のグラフに記入し、押印をしてお返してください。

6年生も押印して、一度学校にお返してください。(緊急時の連絡に使用する場合があるため)卒業間近にプレゼントします。

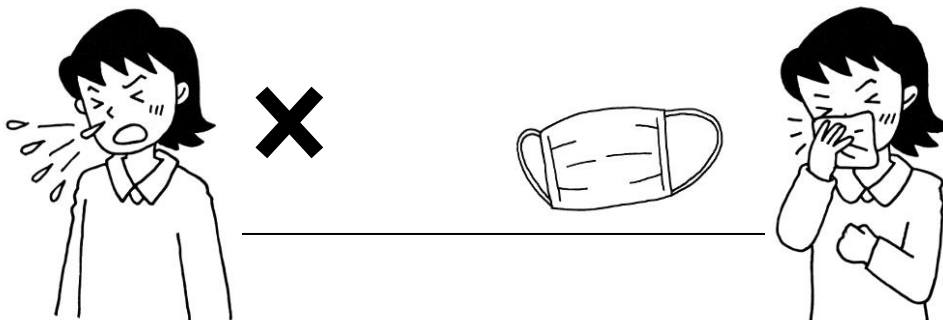
今回の測定時に行った保健指導は「インフルエンザの予防」です。

普段は、鼻やのどの粘膜が湿っていて、ウィルスを体の外に出します。しかし、乾燥した室内では、その働きが弱り、体内にウィルスの侵入を許してしまいます。それを映像で確認しました。

→だから、うがいや部屋の換気、加湿が大事だね!と、納得していました。

咳やくしゃみでウィルスが飛び散る様子や鼻水を触った手であちらこちらにウィルスが付いていく様子を映像を見て、マスクや手洗いの重要性を確認していました。

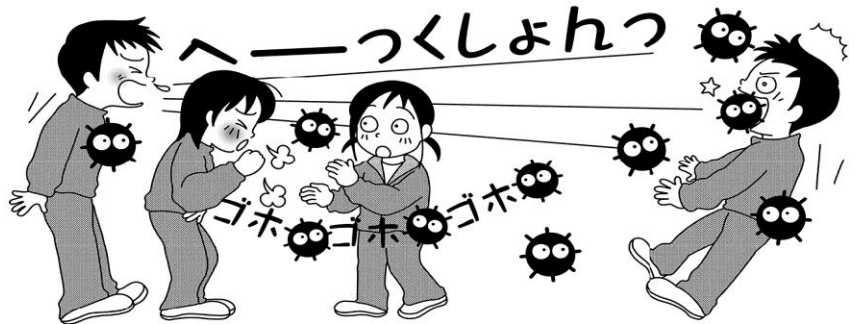
もちろん、しっかり睡眠をとって、免疫力を高めることも重要だと、話しました。



# インフルエンザの感染経路

## ① 飛沫感染

咳やくしゃみで飛び散った「飛沫」の中のウイルスを直接吸い込んでしまう。



## ② 接触感染

ドアや机、いろいろなものについているウイルスが手につき、その手で鼻や口をさわったり、食事をしたりして、体内に取り込んでしまう。

**だから** ▶▶▶ **咳エチケットやマスク、手洗いが効果的な予防手段なのです**

**インフルエンザと診断されたら、学校に連絡してください。出席停止になります。**

### ご連絡いただきたいこと

- ・ A 型か B 型か
- ・ いつから発熱したか（症状が出たか）
- ・ どの病院を受診したか
- ・ 医師の指示

☆感染拡大防止のために、医師の指示する出席停止期間はお守りください。

### 嘔吐物の処理をするときは

ノロウイルスは感染した人の嘔吐物から感染が拡大していくことがあります。そのため嘔吐物処理をする際は、以下のポイントに留意して行ってください。

- ・ 処理をする人以外は近づかない。
- ・ 十分な換気を行う。
- ・ 処理をする人は使い捨ての手袋、マスク、エプロン等を着用する。
- ・ 嘔吐物の消毒には0.1%の次亜塩素酸ナトリウム溶液を使う。
- ・ 嘔吐物は広がらないよう外側から中心へ集めて取りのぞく。
- ・ 処理後は手をよく洗う。

便器のフタを閉めてから、水を流す習慣をつけましょう。見えないウイルスが漂わないようにします。

雑巾のご寄付や歯みがきがんばりカードの一言欄の記入をありがとうございました。お忙しいところ、ご協力いただき、ありがとうございました。

冬休みはみがきカード  
朝夜ともにパーフェクトの人  
全校で、47人（40%）がんばったね！