

ほけんだより 11月

No.7 新座市立栗原小学校 保健室



紅葉の美しい季節になりました。暑い夏の後、そして寒い冬が来る前のとても気持ちの良い季節です。間もなく、木の葉を散らす冷たい風が吹き始めます。寒さへの備えを十分に、美しい季節を満喫しましょう。

インフルエンザが流行る時期になりました

朝晩、冷え込むことが多くなりました。学校では、咳や咽頭痛を訴えて来室する児童が多くなります。これからの時期は、インフルエンザ等の感染症が流行ります。もしも、インフルエンザと診断された場合は、下記のように出席停止となりますので、ご承知おきください。

インフルエンザ出席停止期間早見表

※治癒証明書の提出は不要です。

インフルエンザに罹患した場合、学校保健安全法に基づき出席停止になります。出席停止基準は『発症した後、5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで』です。この2つの条件を必ず守らなければなりません。
☆発症日（病院を受診した日ではなく症状が出た日）を0日とします。

		発症日	発症後								
			0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
例1	発症後1日目に解熱した場合（最低基準）	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	発症後4日目	発症後5日目				
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席可能			
例2	発症後2日目に解熱した場合	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	発症後5日目				
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席可能			
例3	発症後3日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目				
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席可能			
例4	発症後4日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目			
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席可能		
例5	発症後5日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目		
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席可能	

これからの時期は感染性胃腸炎にも注意！

集団生活をする学校では、しばしば感染性胃腸炎の流行がみられます。感染性胃腸炎を起こす原因は、ノロウイルス、ロタウイルスなどがありますが、なかでも感染拡大しやすいものがノロウイルスです。感染性胃腸炎は、おう吐・下痢等の症状を引き起こします。一年を通して発生しますが、例年秋から冬にかけて流行します。「手洗いの徹底」「食品の十分な加熱」「適切なおう吐物や便の処理」を行い、感染予防に努めましょう。

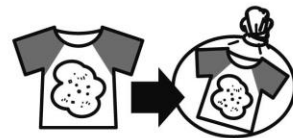
学校で嘔吐や下痢症状があった場合は、その時点で原因がノロウイルスによるものかどうか判断できませんので、すべてノロウイルス向けの方法で対処しています。

《保護者の方へのお願い》

朝の健康観察をしっかりといただき、吐き気、下痢症状がある場合は早めに医療機関で受診してください。また、感染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担任まで連絡をください。**感染拡大防止のため、学校では嘔吐、下痢物のついた物の下洗いはできませんのでご承知おきください。**

◆衣類の消毒方法◆

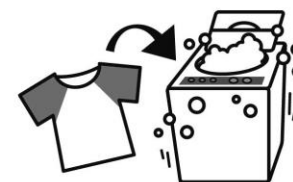
①衣類は、ビニール袋などに入れ、周囲を汚染しないようにします。



②85℃で1分以上、熱湯消毒するか、0.02%濃度の次亜塩素酸ナトリウムに30～60分間浸す。



③消毒後、ほかのものと分けて、最後に洗濯する。



参考資料：東京都感染症情報センターHP、疾患別情報メニュー：感染性胃腸炎（ノロウイルスを中心に）



歯はきれい！？

健康な歯を保つためには、定期健診がお勧めです！



歯をしっかりと食いしげると次のような効果があるとされています。

- 筋力がアップする
- 重心や姿勢が安定する
- 集中力がアップする

プロスポーツを見て、「この選手きれいな歯だな」と思ったことはありませんか。それもそのはず、スポーツをする上で歯はとても大事です。

虫歯などで、歯が1本でも抜けて噛み合わせが悪くなると、体のバランスが崩れて、良いパフォーマンスができなくなってしまいます。

歯は虫歯になると回復することはありません。しっかり歯みがきして大切な歯を守りましょう。



11月はむし歯予防月間です！

むし歯の治療、相談を終えていない児童は、早めに歯医者さんに予約をいれてください。また、歯間ブラシやフロスを使って、歯みがきを丁寧に行う機会にしてください。今、使っている歯ブラシを後ろ側から見てみましょう。後ろ側から見て、毛先の広がりが見えたら要注意です！しっかり歯の汚れを落とすことができなくなりますので、新しいものに取り換えいましょう。