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して、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います。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○

１０月の欠席状況

先月は、インフルエンザに罹患した児童が数人いました。市内では、インフルエンザによる学級閉鎖をした学校が多くありました。本校は、今後も感染拡大予防に努めていきます。

予防方法

① 特にインフルエンザは、主に飛沫感染であるため、飛沫を浴びないようにすればインフルエンザに感染する機会は大きく減少します。このため普段から咳エチケットを守ることを心掛けてください。
② 流水・石けんによる手洗いは、手指など体に付いたインフルエンザウイルスを物理的に除くために有効な方法です。アルコールによる消毒も効果的です
③ 体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日ごろから心掛けてください。

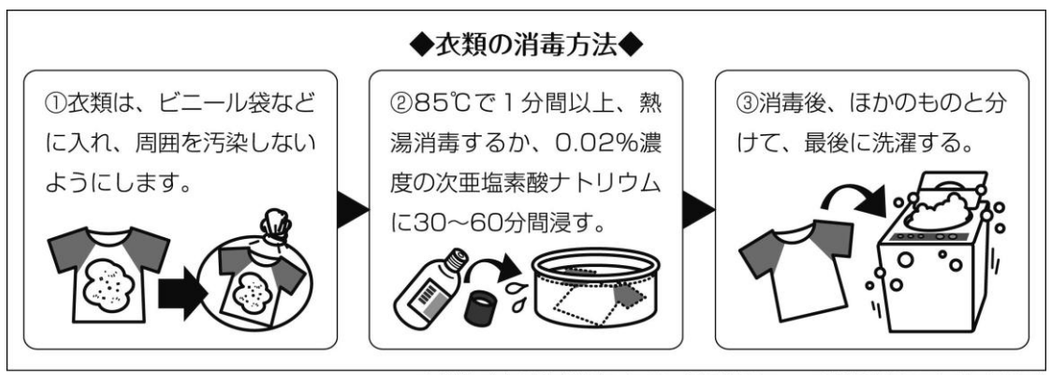
これからの時期は感染性胃腸炎にも注意！

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していただき、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。**



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）

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ましょう。