

ほけんだより

2012年12月21日
徳島県立ひのみね支援学校



今年も残すところあと少しとなりました。冬休みは、クリスマスやお正月とイベントが多く、家族や友達と出かけたり、おいしいものを食べたり、楽しい時間を心待ちにしている人も多いと思います。そんな時ですが、食べ過ぎや夜更かしには注意して、なるべく生活習慣を崩さないようにしましょう。いったん緩んでしまうと学校が始まったときすぐに元に戻すのは大変です。規則正しい生活をこころがけ、来年、元気な姿で登校してください。

冬の感染症に気をつけよう！

| 徹底比較 | | かぜ | VS | インフルエンザ |
|--------|---|----|--|---|
| 原因 | <ul style="list-style-type: none"> ●かぜウイルス ・200種類以上あり、一度に複数のウイルスが感染することもある。 ・予防のためのワクチンはない。 ・感染力はあまり強くない。 | | | <ul style="list-style-type: none"> ●インフルエンザウイルス ・A型、B型、C型の3種類があり、特にA型は大流行を起こしやすい。 ・その年に流行する型を予想して、ワクチンが作られる。 ・感染力は強い。 |
| 症状 | <ul style="list-style-type: none"> ●鼻水、くしゃみ、せき、のどの痛み、軽い発熱 ・鼻やのどから、じわじわと症状が進む。 | | | <ul style="list-style-type: none"> ●38℃以上の高熱、頭痛、筋肉痛・関節痛 ・全身に、激しい症状が突然起こる。 ・脳炎や肺炎など、重い合併症を起こすことがある。 |
| かかったら | <ul style="list-style-type: none"> ●早めに休養をとる。 ・数日たってもよくなる場合、症状が重くなってきたときは、病院へ。 | | <ul style="list-style-type: none"> ●たっぷり睡眠をとる。 ・眠っている間に、免疫力を高めるリンパ球が作られます。 ●水分補給をする。 ・少しずつ、こまめに。 | <ul style="list-style-type: none"> ●症状が現れたら、なるべく早く病院へ。 ・インフルエンザと診断されたら、出席停止（学校保健法では「熱が下がってから2日たつまで」）。 |
| 予防するには | <ul style="list-style-type: none"> ●手洗い・うがいをこまめにする。 ・うがいは、のどに湿り気を与え、ウイルスの増殖をおさえる効果も。 ●室内の湿度を50%以上に保つ。 ・ウイルスは、湿度の高いところが苦手。 ●休養・栄養をじゅうぶんに。 ・病気への抵抗力、ウイルスと戦う免疫力を高める。 | | | <ul style="list-style-type: none"> ●予防接種を受ける。 ・接種後、免疫ができるまで4週間くらいかかるので、必要な人は、早めに医師に相談する。 ●流行期には、なるべく人ごみに出かけない。 |

平成24年度からインフルエンザの出席停止期間が変わりました

解熱後2日を経過するまで



発症後5日を経過し、かつ解熱後2日（幼児は3日）を経過するまで

欠席扱いにはなりませんので、必ず病院を受診し、医師の指示に従ってお子さんを休ませてください。



その他の感染症

●感染性胃腸炎

原因：ノロウイルス、ロタウイルスなど

症状：腹痛・下痢、嘔吐、発熱

感染経路：

- ①感染した人の便や吐物に触れた手指が口に入ったり、乾燥した便や吐物を埃と一緒に吸い込んだ場合
- ②感染した人が十分に手を洗わず調理した食品を食べた場合
- ③ノロ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

感染力：非常に強い。

特に、ノロウイルスは100個以下の少ない量でも感染が成立する。症状のある人の便や吐物には大量のノロウイルス（便1g中に1億個以上、吐物1g中に100万個以上）が含まれている。

治療：特効薬はない。

予防：

- ①最も大切なのは手洗い。特に排便後、また調理や食事の前には石けんと流水で十分に手を洗いましょう。
- ②便や吐物を処理する時は、使い捨て手袋、マスク等を着用し、次亜塩素酸ナトリウム（ハイター）で消毒しましょう。
- ③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°C1分以上の加熱が必要）

●マイコプラズマ肺炎

原因：肺炎マイコプラズマ

症状：発熱、全身倦怠感、痰を伴わない乾いた咳が解熱後も3～4週間にわたって続く。

感染経路：飛沫感染と濃厚な接触感染。
感染力はそれほど強くない。

予防：かぜと同様。

●RSウイルス

原因：RSウイルス

症状：かぜに似た症状だが、心肺機能に基礎疾患をもつ人は重症化しやすい。重症化すると喘鳴を伴い、呼吸困難になることもある。

感染経路：飛沫感染と接触感染。

治療：特効薬はない。

予防：かぜと同様。



「冷え」対策について

気象庁によると、今年の冬12月は例年より気温が低く、最も気温が低い1月も例年と同じく全般的に非常に寒い」との予報です。対策は万全ですか？「冷え」は万病のもととも言われます。冷えの対策グッズを上手に活用して、今年の冬も元気に乗り切りましょう。

| | | | |
|---|---|---|---|
| <p>あなたのからだを 寒さから守る</p> <p>トリプルウォーマー</p>  | <p>暖かい空気を 逃さない!!</p> <p>ネック ウォーマー</p>  <p>首元にあてて、 体温で暖められた空気を逃がしません。</p> | <p>体が 冷やさない!!</p> <p>ボディ ウォーマー</p>  <p>おなかまわりを暖め、 からだ全体を冷えから守ります。</p> | <p>足の先で 温かい血液を!!</p> <p>レッグ ウォーマー</p>  <p>ふくらはぎを冷やさないようにして、 足の先まで温かい血液を届けます。</p> |
|---|---|---|---|