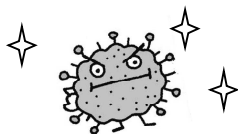


平成 27 年 11 月 17 日
尼崎市立武庫小学校
保健室

ウイルスが元気になる季節です



11月の半分が過ぎました。風が冷たく、空気が乾燥しています。この季節、おなかのかぜやインフルエンザのウイルスが元気になるきて、みなさんのからだをねらっています。



元気に過ごすにはどうしたらいいかな？ヒントは、ウイルスに負けないからだをつくること・ウイルスをからだの中に入れないことです。どんな生活をしたらいいか、考えてみましょう☆

かぜ予防！3つのポイント

1 きそく正しい生活で、めんえき力を高めよう！

はやねはやおきは、かぜ予防の基本です。夜、寝るのが遅くなると、疲れがとれず、ウイルスに負けてしまいます。



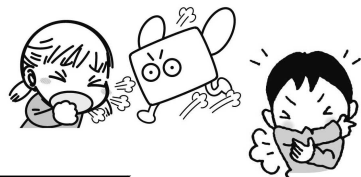
2 てあらい！うがい！せきエチケット！

ウイルスをからだに入れないための、この3つ。
手洗いはかならず石けんで！15秒以上かけてしっかり洗いましょう。



うがいは、ブクブク・ガラガラを2回ずつ。

せきやくしゃみが出ているときは、マスクをつけましょう。マスクがないときは、口と鼻をうででおさえます。



3 かんき換気をしよう！

1時間に1回、約3分間、窓を開けて空気を入れ換えましょう。しめ切ったままでは、空気中のウイルスはずっと飛んだまま。机やいすに落ちてきたり、すいこんだりしてしまう前に、換気をすることが大切です。



<保護者様へ>



10月の末から、お腹の症状や水ぼうそうでの欠席があります。
これから本格的な寒さを迎えると、さらに体調を崩しやすくなります。
正しい知識と適切な予防で、感染拡大防止にご協力をお願いいたします。

みず すいとう 水ぼうそう（水痘）

潜伏期間…2～3週間

感染経路…飛沫感染（せきなどのしぶきでうつる）、接触感染（膿、水疱中にはウイルスがいます）※感染力があるのは発疹が出る1～2日前から

出席停止期間…すべての発疹がかさぶたになるまで

主な症状

- 水痘帯状疱疹ウイルスに感染して起こる。
- 発熱（微熱から高熱までさまざま）と同時に全身に発疹が出る。
- 発疹は約1週間かけて、紅斑→丘疹→水疱→膿疱→かさぶたの順で治る。
- ワクチンによる予防が可能。妊娠中・分娩後の感染に注意が必要である。

りゅうこうせいおうとげりしょう かんせんせいいちょうえん 流行性嘔吐下痢症（感染性胃腸炎）

潜伏期間…1～3日

感染経路…経口（糞口）感染、接触感染、食品（生カキやウイルスに感染した生野菜など）媒介感染、乾燥した吐物による空気感染

出席停止期間…医師が感染のおそれがないと認めるまで

主な症状

- ノロウイルス、ロタウイルス、アデノウイルスなどに感染して起こる。
- 吐き気やおう吐、下痢、発熱など。脱水症状も見られる。
- 抗ウイルス薬はなく、治療は水分・栄養補給が中心。下痢止めは回復を遅らせるので使用しない方がよい。
- 感染拡大を防ぐために、吐物や便の処理と消毒を適切に行う。**次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤等）による消毒や、85℃以上1分以上の加熱が有効。**
- 回復しても要注意！体からはウイルスが2～3週間程度排出されるので、バスタオルの共有は避け、便やおむつの取り扱いには引き続き注意する。