ほけんだより

12月

令和４年１２月１日
品川区立清水台小学校
校　長　：深尾　剛
養護教諭：上村　優理子

２０２２年も残すところあと１ヶ月となりました。この１年、体と心の健康に気をつけて過ごすことができたでしょうか？新しい年に備えて、今年１年の健康についてぜひ振り返ってみてください。

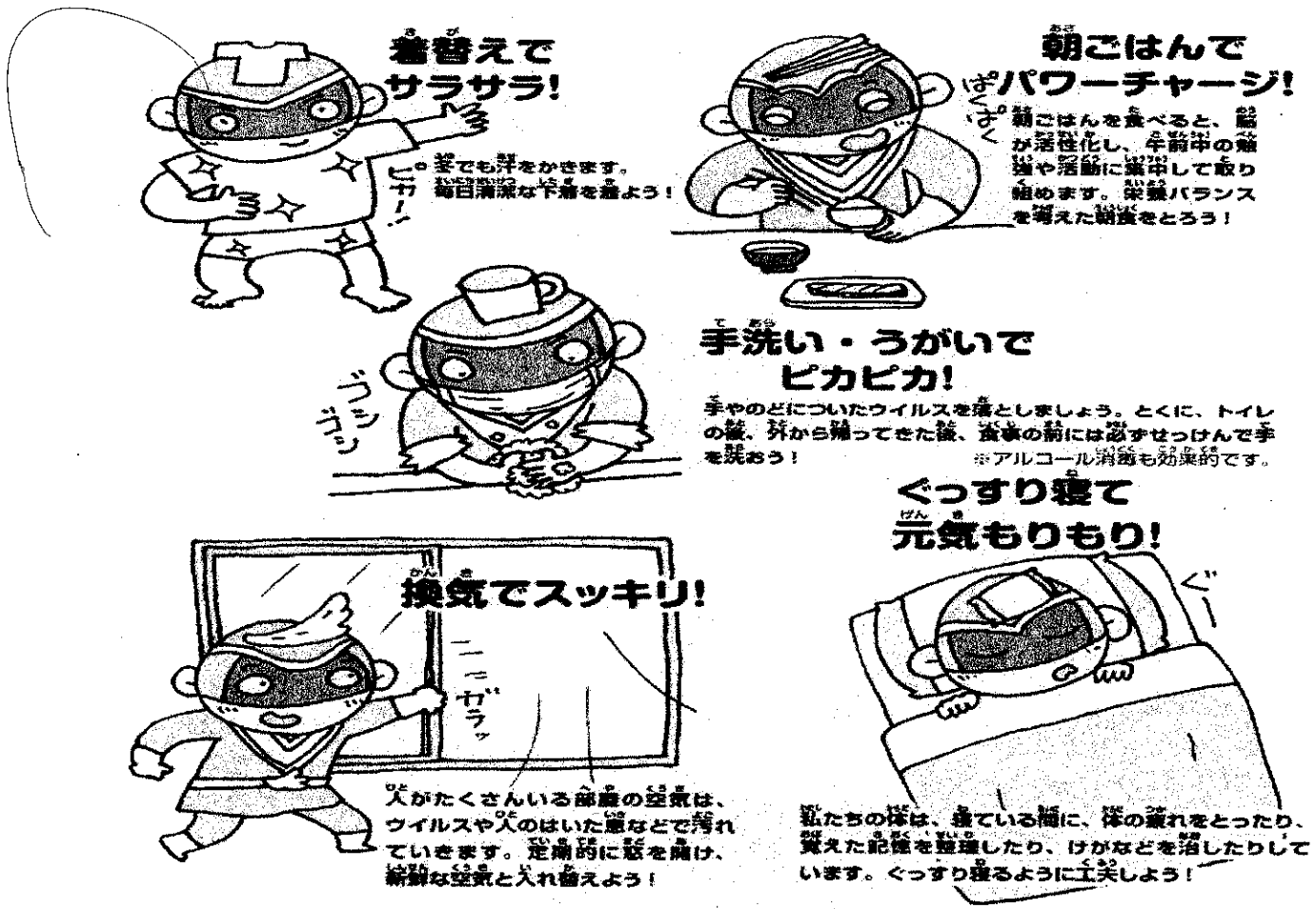
また、空気が乾燥し寒さも厳しくなっていきます。風邪やインフルエンザ、新型コロナウイルス、感染性胃腸炎などの感染症に十分注意して元気に過ごしましょう！

１２月の保健行事

１２月１９日（月）	脊柱側わん症検診（モアレ） 対象学年：５年生	体育着を着て検査するので、忘れずに持ってきてください。また、髪の毛が長い児童は束ねてきてください。

自分でできるかぜ予防・体調管理

だんだんと寒くなってきました。体調を崩す人も増えてきています。そこで、今回は自分でできるかぜ予防・体調管理のチェックポイントを紹介します。



感染性胃腸炎に要注意！

ノロウイルスなどによる感染性胃腸炎や食中毒は、一年を通して発生しますが、空気が乾燥するこれからの冬の季節は、とくに流行します。

ノロウイルスの特徴

【症状】吐き気やおう吐、発熱、下痢、腹痛などの症状があらわれます。
【潜伏期間】１～３日ほどで平均して半日～２日。もっと早く症状があらわれる人もいます。
【感染期間】通常は数日で回復しますが、ひどい場合は脱水症状を起こしやすいので、早めに受診しましょう。また、便の中に病原体が排出されている限り、他の人に感染させる可能性はあります。特にノロウイルスの場合は一度発症し、治った後も２～３週間は便の中にウイルスが見つかることがあるので、症状がなくても油断はできません。
→回復してからもしばらくは注意が必要！

〈３つの予防方法〉

①手洗い・うがい

トイレの後や食事の前は石けんでしっかりと手を洗うことが大切です。こまめな手洗いとお家に帰ってからのうがいをしましょう。

②加熱する

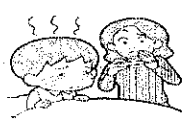
加熱が必要な食品は中心部までしっかり加熱して食べましょう。（中心温度８５℃以上、１分間以上加熱）

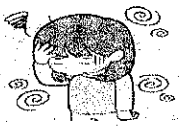
③消毒する

アルコールでは消毒できません。０.１％の次亜塩素酸ナトリウム液での消毒が必要です。

◎吐き気や下痢症状がある場合はもちろん、「ちょっと体調が悪いな」と思ったら、無理せず学校を休みましょう。
◎学校で汚れてしまった衣類などは、校内での感染防止のため、袋に入れてそのまま持ち帰ってもらいます。ご家庭での洗濯・消毒をお願いします。

かぜとにているけどこのような症状がでたらインフルエンザかも・・・





医療機関でインフルエンザの診断を受けた場合は、学校までご連絡をお願いします。
なお、登校するには「出席停止解除願い」の提出が必要です。（本校ホームページの保健だよりからも印刷可能ですので、ご活用ください。）※医師による記入や診断書の提出は不要です。

〈最低基準〉発症した後５日を経過	発症日 発症当日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 5日を経過した後 6日目	7日目	8日目
発症後１日目に解熱した場合	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	登校可能		
出席停止									
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	登校可能		
出席停止									
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	登校可能		
出席停止									

※発症日は０日目。発症後５日を経過し、かつ解熱した後２日を経過するまで出席停止です。