



すこやか

H23.12.9. 仙台市立福室小学校 保健室発行



今が大切。かぜ・インフルエンザ予防②！ 登校前の健康観察・検温をお願いします

心配されたインフルエンザは、今のところ全校に広がりは見られません。しかし、近隣では、インフルエンザや感染性胃腸炎がふえているようです。かぜ・インフルエンザ・感染性胃腸炎の予防の第一歩は・・・『うがい・手洗い・咳エチケット。そして、早めの休養』です。一人一人健康管理を、お願いします。

休み明けに欠席が増えるようです。

休日は、ゆっくり体をやすめ、体調を整えてください。

12月の保健目標
かぜ・インフルエンザを
予防しよう！！



嘔吐下痢症、感染性胃腸炎に注意を！

細菌やウイルスが病原体となり引き起こされる胃腸炎のことです。

<症状> 病原体により少し異なりますが、下痢・おう吐・吐き気・腹痛・発熱など。

<感染経路>

- ① 感染者の便や嘔吐物が触れた手を介して、人から人。
- ② ウイルスや細菌に汚染された飲食物を食べることにより感染。
- ③ 空気中に飛んでいるウイルスを吸い込むことで感染。

<潜伏期間>：本人に症状はありませんが、人に感染させる可能性があります。一般的に1～3日。

<人にうつす危険があるのは・・・>

潜伏期間中から（症状が出る1～3日前から）

症状が消失した後、3～7日間感染者の便にウイルスが排出され、人にうつす危険があります。

<治療法> 一般的には、対症的な治療が中心。点滴や抗生物質の投与など。

<出席停止期間> *欠席扱いには、なりません。

医師の診断を受け、学校に報告をしてから、医師が感染の危険がないと判断するまで。



* 予 防 *

1. 石けんで、手を洗う。

トイレの後、食事前、調理前、帰宅時、石けんで手を洗う。ウイルスは、手洗いで落とせます。

2. うがいをする。

3. 感染した人の便や嘔吐物に触らない。

ウイルスは、ごくわずかな量でも、手などを介して感染してしまう可能性があります。直接手で触れないよう、使い捨ての手袋やティッシュペーパーなどを使って処分する。

* 心配な症状のある人は、早めの病院受診を。

うがいタイムにご協力ください



さまざまなお茶や湯冷まし・塩水を利用すると、うがいの効果が上がると言われています。強制ではありませんが、水とうに、さまざまなお茶・塩水・湯ざましなどを入れ、うがいをするように、ご協力ください。