

12月 2018 **元気いっぱい 芦刈っ子**

小城市立小中一貫校 芦刈観瀾校 小学部 保健室 NO.8 H30年12月3日

ほけんだより

保健目標 **感染症を予防しよう** (学校感染症一覧を裏面に印刷しています)


ノロウイルスとは

ノロウイルスは、直径が約38nm (0.000038mm) の球形のとても小さなウイルスで、乾や酸に強く、アルコール消毒でも死にません。カキなどの二枚貝に蓄積され、その貝をしっかりと加熱せずに食べることで感染します。また、ノロウイルスは感染した人からはかの人へ感染して、大流行を起こすこともあります。



ノロウイルスが体内に入ると

ノロウイルスが10～100個体内に入ると感染して、おなかの中で急激に数を増やします。そして、排出される便や嘔吐物には大量のノロウイルスがいて、ほかの人への感染源となります。




ウイルスが手から体内に入る 体内でウイルスが増える

うんち1g中のウイルスの数 約1000000000 (1億) 個


広がっていくノロウイルス

ノロウイルスに感染した人の便の中には、大量のノロウイルスがいます。そのため、見た目で手はわからなくても、お尻をふいたときにウイルスが手につくほか、水を流すときに飛び散る水にウイルスがいて、トイレの周囲に付くことがあります。それにはかの人がか、食卓などで手を使うときに口から体内に入り、感染を広げていくのです。



ノロウイルスの感染を防ぐためには

ノロウイルスの一番有効な予防法は「石けんを使った手洗い」です。特にノロウイルスが手に付くやすいトイレの後、体内に入りやすい食事の前には、しっかりと洗って、ノロウイルスを手から落としましょう。また、二枚貝は、しっかりと火を通してから食べれば予防できます。



激しい嘔吐や下痢を起こしたときは


ノロウイルスに感染したときに起こる症状は、激しい嘔吐や下痢、発熱などです。治療薬はないため、症状が出たときは、病室でももらい、安静にして、脱水が起らないように水分をこまめにとることが大切です。症状が治っても、ウイルスが体内に残っているため、ほかの人への感染を防ぐためにしっかりと手を洗いましょう。



感染症情報

11月中旬から、1年生に水痘(水ぼうそう)の感染があり、11月末は、他の学年でも出ています。水ぼうそうは潜伏期間が2～3週間あります。身体に水泡の発疹を確認されましたら、病院での受診をお願いします。水ぼうそうは、学校感染症になります。出席停止なので欠席にはなりません。診断を受けられましたら、学校へ連絡をお願いします。

* 予防注射を受けられていても、感染の報告があります。



インフルエンザ

38度以上の発熱 全身がだるい 悪寒(ガタガタ震えるような寒気のこと) 関節痛

このような症状が現れたら病院へ行きましょう。


インフルエンザのときの出席停止期間

かぜの場合は、熱が下がれば、本人の体調がよかつたら登校できますが、インフルエンザの出席停止期間は、「発症したあと5日を経過し、かつ、熱が下がったあと2日を経過するまで」と決められています。発症した日から数えると、最低でも6日間の出席停止になります。そのあとは、熱が下がった日によって、出席停止日が延長します。ほかの人への感染を防ぐためにも、きちんと守りましょう。




6年生 「**防煙教室**」 11/5(月)

学校医の原野裕子先生の講話では、タバコを吸うことで起こる体への影響について学習しました。たばこに含まれる、三大有害成分(ニコチン・タール・一酸化炭素)の体に及ぼす害について、さまざまな病気にかかる確率が上がり死亡率も高くなるということが分かりました。その他に、歯周病、うつ、皮膚の弾力が低下(顔の形成が変わる)、勉強への影響、赤ちゃんや子供への影響、受動喫煙(他人の煙を吸う)など、喫煙によっていろいろな影響があることが分かりました。



5年生 **予防教育** 11/9(金) **テーマ「友達との楽しい関係の作り方」**

佐賀県DV総合対策センター所長の原 健一先生の講話では、思春期の心の特徴、コミュニケーションとは「言葉と心のキャッチボール」、それぞれの個性「みんなちがってみんないい」、相手によりよい伝えるには、自分も友達も大切にする心など、映像を交えながらわかりやすく、お話していただきました。グループワークでは、カードを使って人はそれぞれの考え方や意見が違うことに気づき、お互いの意見を大切にすることを学びました。



6年生 「**薬物乱用防止教室**」 11/19(月) **「薬物は ダメ ゼッタイ」**

学校薬剤師の福田勝宏先生からDVD視聴や講話を通して、事前アンケートで知りたいことの記述に答えていただき、薬物の有害性や危険性について認識を高めることができました。また、薬物を1度使うとやめられない依存症について知りました。身近にある医薬品を、朝飲み忘れて昼と一緒に飲むことも薬物乱用になることを知りました。子ども達の間でも薬物乱用になることを知り、自分も『薬物はダメゼッタイ』と意識をしていました。

