

ほけんだより12月

群馬県立しらがね特別支援学校 保健室
平成29年12月号

今年もあと1ヶ月となりました。冬休みは目前ですね。
今年は、インフルエンザのワクチンが不足していると言われていますが
皆さんはもう受けましたか？感染症が流行する時期ですが、しっかり体調管理を行い
元気に過ごしたいですね。



●● 感染症情報 ●●

群馬県がインフルエンザ流行シーズンに入りました

地域別では、桐生地域・前橋市・太田地域で多くの罹患報告がありました。(11/27~12/3)予防には、手洗いうがい・マスクを着用が効果的です。また、十分な睡眠と栄養をとり、人混みを避けることも必要です。

これら症状があるときは、インフルエンザの可能性がります！

- 38℃以上の発熱
- ひどい寒気
- 関節や筋肉が痛い
- からだのだるい

※予防接種を受けていると、症状が軽くなるので気づかないことがあります。
発熱・寒気・関節痛の症状がある場合は、要注意です。早めに医療機関を受診してください。

◆◆◆ インフルエンザの出席停止期間 ◆◆◆

- ★「発症後5日を経過し、かつ解熱後2日」となっています。
- ★治療証明書は、学校のホームページからダウンロードできます。

～空気が乾燥する季節です～

この時期に流行る風邪等のウイルスは、乾燥した空気を好みます。健康・快適に過ごすためには、湿度を50%に保つと良いといわれています。加湿器がないときは、これらを取り入れてはいかがでしょうか？あわせて、30分に1回は換気することも心がけていただければと思います。

部屋の乾燥を防ぐ、ひと工夫



ぬれタオルを干す



霧吹きで水をまく



観葉植物を置く

県内で感染性胃腸炎の罹患報告が増えています

地域別で見ると、**藤岡地域・富岡地域**で多くの罹患報告がありました。(11/27～12/3)感染性胃腸炎は、感染力が強いので手洗いやふん便・おう吐物の適切な処理により、予防を心がけることが大切です。

●症状・潜伏期間●

ノロウイルスの潜伏期間は24～48時間です。主な症状は、腹痛・下痢・おう吐・吐き気で微熱を伴うこともあります。感染後、1ヶ月は周囲に感染させるおそれがあります。



●特に重要なのが手洗い●

ノロウイルスに、アルコール消毒は効きません。石けんでしっかり手を洗う必要があります。「手洗いの6つのポーズ」、石けんを泡立ててやってみよう！！



●二次感染を防ごう●

★おう吐物やふん便は、手袋・マスク・エプロンをして必ず塩素系漂白剤で消毒を行う。

★30分程度の換気を行う。

★処理した後の床は、塩素系漂白剤を染みこませた布や紙をかぶせて10分程度放置する。

その後、拭き取り使った布や紙は袋を二重にして処分する。

★うがい・石けんで手洗いをする。

