

ほけんだより

津田学園中学校・高等学校（六年制）

津田学園高等学校（三年制）

R2. 1. 7

明けましておめでとうございます♡

新しい年がスタートしました。

今年はどんな一年にしたいですか？

今年も早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、健康に
過ごしましょう！



かぜ・インフルエンザ・それと感染性胃腸炎にも気をつけて！

要嚴重警戒!! 感染性胃腸炎

〔原因〕

「ノロウイルス」「ロタウイルス」などのウイルスによる胃腸炎（感染症）です。

〔症状〕

主に吐き気、嘔吐、腹痛、下痢。頭痛、発熱を伴うこともあります。



〔感染経路〕

感染者の便や嘔吐物が手について口から入る、ウイルスを含む便や嘔吐物がチリやほこりになって口に入る、などのほか、ウイルスがついた手で調理・配膳された食品を食べたり、二枚貝を不十分な加熱で食べることで感染することがあります。

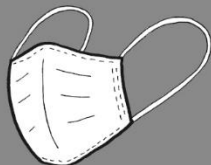
〔かかってしまったら〕

安静にして、水分や消化のよい食事を少しずつとります。通常は数日で軽快しますが、2週間程度は便の中にウイルスが排出されます。



〔かからないためには〕

予防のためのワクチンがないので、ウイルスを体内に入れないことが肝心。『手洗い』と『感染者の便や嘔吐物の処理』の徹底がポイントです。



マスクって、ホントに予防できる？

かぜ・インフルエンザ予防の定番アイテム、マスク。冬になると、マスクをつけている人をあちこちで見かけます。でも実は、かぜ・インフルエンザの原因である「ウイルス」は、マスクの網目を通りぬけてしまうくらいの小ささ。では、どうしてマスクで予防ができるのでしょうか？

マスクの働き その1

マスクを正しくつけると、自分がかく息の湿気で、のどや鼻が乾燥しにくくなります。ウイルスは乾いたところで活発になるため、湿気を保つことで活動を抑え、感染しにくくすることができます。

マスクの働き その2

かぜやインフルエンザにかかった人がせき・くしゃみをすると、鼻水やつばと一緒にウイルスも体の外に飛び出します。マスクで鼻水やつばを止めることで、ウイルスの飛び散りも防げるのです。



保護者の方へ ~インフルエンザにかかったら~

お子さんがインフルエンザと診断された場合、「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」出席停止となります（学校保健安全法および同施行規則による）。

医師の指示に従い、他のご家族への感染拡大にも注意しつつ、

ご自宅で快復に努めていただければと思います。

- *いつでも横になれる環境で静かに過ごす
- *すぐに水分がとれるように飲み物を用意しておく
- *食事はいつもどおりに。難しい場合は水分だけでも補給する。



また、意味のわからない言動やろれつが回らなくなることがあり、発熱後の48時間は、とくに注意深く見守る必要があります。その他、息苦しい、けいれん、意識がおかしいなどの症状がみられる場合は、すぐに医療機関にかかりましょう。

なお、インフルエンザと診断された場合、学校のHPよりインフルエンザ治癒報告書をダウンロードし、医師の指示された日程を記載（保護者の方で）いただき、登校した際に、担任まで提出してください。