

ほけんだより すこやか



H29. 12. 6. No.10

深谷市立藤沢小学校保健室

今年こそ感染症に負けない！



去年は、藤沢小学校でインフルエンザやノロウイルスが大流行しました。今年は、規則正しい生活を心がけ、うがい手洗いをし、感染症に負けないでほしいです。

下記の感染症は、学校でも流行しやすく、感染力が強いので「出席停止」となり、医師の許可が出るまで登校できません。他のお子さんの迷惑にならないよう、十分良くなってから

登校を始めてください。診断を受けたら、なるべく早く担任までご連絡ください。

インフルエンザ

毎年日本中で大暴れ。去年は藤沢小でも大暴れしました。感染力が強いので、今年もとても心配です。

1～3日の潜伏期の後、熱が40℃近くまで急激に上昇。鼻水、せき、頭痛、関節・筋肉痛、腹痛やおう吐、吐き気などが起こります。抗ウイルス剤があるので、インフルエンザが疑われる場合は、早めに病院を受診してください。

発症後、最低5日間、かつ熱がさがって2日を経過するまでは出席停止になります。しっかり休んでください。

「かぜかな？」とおもったら…

<p>● ゆっくり休む</p> <p>早くねて、 すいみんを十分に！</p>	<p>● 体をあたたかくする</p> <p>汗でしめった 下着はとりかえて！</p>
<p>● 栄養をとる</p> <p>しょうか 消化のよい あたたかいものを！</p>	<p>● 水分をこまめにとる</p> <p>脱水状態に ならないよう注意！</p>

溶連菌感染症

A群溶血性レンサ球菌(溶連菌)によって起こります。主な症状は、突然の発熱(38℃以上)、のど痛、おう吐などです。感染力が強いので、手洗いの徹底などが大切です。処方された薬は、きちんと飲んでください。

感染性胃腸炎

ウイルスが手を介して体に入り、突然吐き気、おう吐、下痢、腹痛などが起こります。感染力がとても強く、症状があるうちは脱水に注意し、こまめに水分補給をしてください。

症状がなくなってもしばらくは、便などから菌が排出されますので、うがい・手洗いをしっかり行いましょう。感染者との接触をさけることも大切です。

【嘔吐物の処理】なるべく早く開始してください。

<p>1 準備 (マスク・手袋)</p>	<p>2 覆う 次亜塩素酸ナトリウム液 をかけ、5～10分おく</p>	<p>3 処分 端から中心に向かって 拭き取る</p>	<p>4 消毒 次亜塩素酸ナトリウム液 で拭く</p>	<p>5 手洗い・うがい 念入りにしっかりと</p>
--------------------------	---	-------------------------------------	-------------------------------------	--------------------------------

マイコプラズマ肺炎

マイコプラズマの感染による肺炎。全身のだるさや頭痛、熱も高くなります。2～3日後に乾いた強いせきが出始め、呼吸が苦しくなることもあり、熱は数日で下がりますが、せきは数週間から1か月ほど続くことがあります。中耳炎などの合併症を起こすこともあります。予防接種がないので、手洗い・うがい・うがいが大切です。

感染症予防

●手洗い・うがいをこまめにする。

感染症は、手からの感染がなんと8割。石けんを使って、ていねいな手洗いが大切です。また、うがいには、のどに湿り気を与えウイルスの増殖をおさえる効果もあります。

●湿度を上げる工夫を。めざせ50%！

冬のウイルスは、湿度の高いところが苦手です。

●バランスのよい食事をとり、早く寝る。

病気への抵抗力、ウイルスと戦う免疫力を高めてくれます。

●むやみに人ごみに近づかない。

●予防接種を受けておく。予防接種は、早めに済ませることをおすすめします。

保護者の方へお願い

1 水筒は、あたたかいお茶かお湯を入れて、持ってきましょう。

体をあたため、水分補給はかせ予防に。

2 『咳エチケット』

せきのしぶきの中には菌がいっぱいいます。マスクは、自分のためだけでなく、他の子への心づかいでもあります。マスクを、じょうずに利用してください。



学校のけがは、スポーツ振興センターのご利用を！！

気温がさがるこの時期は、筋肉がほぐれにくいいためか、けがが増える傾向があります。

朝、家を出て、帰り、家に着くまで(学校管理下)のけがで、医療機関にかかった時は、スポーツ振興センターの給付制度が利用できます。この制度は、医療機関の窓口で、支払った合計額が1500円以上の時に、医療費(保険診療自己負担分3割)と見舞金(療養費の1割分)が支給されます。

(手続きは？)

- ①学校管理下のけがで医療機関にかかったら、担任へ連絡してください。

病院や薬局で記入してもらう用紙を学校からお渡ししますので、病院窓口で用紙記入をお願いしてください。院外の薬局は、その薬局で用紙に記入してもらってください。用紙は、1か月に1枚ずつ必要です。

- ②治療がすんだら、病院・薬局で記入していただいた用紙をまとめて、学校に出してください。

学校から、教育委員会を経由して、スポーツ振興センターへ申請します。

- ③手続きから2～3ヶ月後、教育委員会を経由して、学校へ給付金の支給通知が届きます。

学校では、登録されているふかや農協の口座(保護者名義)へ給付金を入金し、保護者の方へお知らせします。

注意！・深谷市の子ども医療制度を利用した場合には利用できません。

・医療機関受付で、学校管理下でのけがである旨を申し出てください。



