

すこやか

令和4年11月18日

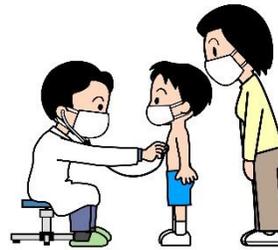
先週、発熱や新型コロナウイルス陽性、家族陽性による濃厚接触者の報告が複数あり、溶連菌感染症の報告もありました。今週は発熱や新型コロナウイルス感染症の児童が増え、複数の学年で学級閉鎖をしました。東京都内ではインフルエンザも出始めています。新型コロナウイルスは複数回の感染の報告もあります。休日も含め、毎日のご家庭での検温や健康観察フォームの送信をし、体調不良時には登校を控えてください。受診時には学校の感染状況を伝えてください。

★小学生は、発熱時には受診して検査をお願いします。

この秋冬は新型コロナウイルスとインフルエンザとの同時流行が心配され一般には自宅でコロナの抗原検査等の対策が検討されていますが、

小学生以下の子ども、妊婦、高齢者、基礎疾患のある方は、重症化リスクが高い方として、受診を勧められています。※

※参考資料「新型コロナ・インフル同時流行タスクフォース（厚生労働省等）」、「新型コロナウイルス感染症に関する東京都検査体制整備計画」



小学生は発熱時には自宅で抗原検査よりも、医療機関に連絡後受診して検査をお願いします。医療機関ではインフルエンザと新型コロナウイルスの同時検査ができる場合もあります。溶連菌感染症、感染性胃腸炎、肺炎など他の病気の可能性もあり、他の検査や治療が必要な場合もあります。溶連菌感染症は適切な抗菌薬治療や、治療後の尿検査などの経過観察が必要です。

インフルエンザも新型コロナウイルスも発熱後すぐの検査では陰性でも、再検査で陽性になる場合があります。症状が続く場合や周囲の感染状況によっては再受診をお勧めします。インフルエンザは発症後48時間以内に抗インフルエンザ薬の治療が有効ですので遅すぎても心配です。受診や検査のタイミングは医師にご相談ください。

感染症の予防の基本は、**病原体を体に入れないこと** + **抵抗力を高めること** です。



手洗い・消毒・換気・密を避けるなどの対策のほかに、睡眠・食事・運動などの規則正しい生活やワクチン接種など、抵抗力を高めることも大切です。下校後や週末も無理せず休養させてください。



★感染性胃腸炎にも注意が必要な季節です。

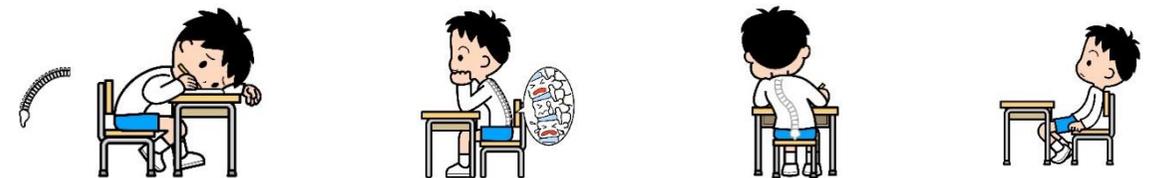
感染性腸炎は感染力が強く広がりやすいため注意が必要です。発熱、嘔吐、複数回下痢のいずれかがあったときは、翌朝症状が治まっても登校せず、受診をお願いします。嘔吐や下痢は、1日症状が完全に治まっているのを確認し、通常の食事がとれるようになってからが登校の目安です。3日程度で回復することが多いため、無理に登校せず休養させてください。治った後も便からウイルスが長く出続けるため、トイレ後の手洗いが予防に重要です。また、カキやシジミなどの二枚貝を生や不十分な加熱処理で食べることで感染するため十分加熱調理してください。

嘔吐や下痢をした場合は、ノロウイルスなどの感染性胃腸炎も疑い、次亜塩素酸ナトリウムでの消毒をお勧めします。500mlの水に塩素系漂白剤キャップ2杯を希釈して消毒薬を作ります。十分換気をして、手袋やマスクや使い捨てエプロンなどを着用し、嘔吐の飛沫がかかったと思われる半径2m程度や、嘔吐や下痢後に触れた場所などを消毒薬で拭き取ります。噴霧はしません。金属部分は腐食するため消毒後に水拭きします。衣類につくと脱色するので注意します。

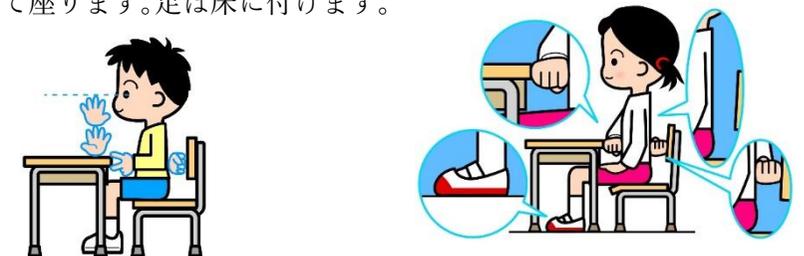


★学習や食事の時、良い姿勢が保てていますか。

学校や家庭での様子をお子さんと確認してください。足は床についていますか。頬杖をついたり、腕を枕にしたり、ふんぞりかえったり、椅子が後ろに倒れそうになったりしていませんか。



良い姿勢は、机とおなかの距離はグー1つ分、椅子と背中はグー1つ分、背筋を伸ばし、本や画面と目はパー2つから3つ分離して座ります。足は床に付けます。



良い姿勢を保てるようになると、疲れにくく、作業もしやすくなります。姿勢を保つのが難しい場合は、滑り止めシートなどの補助具を使う方法もあります。何かありましたらご相談ください。