

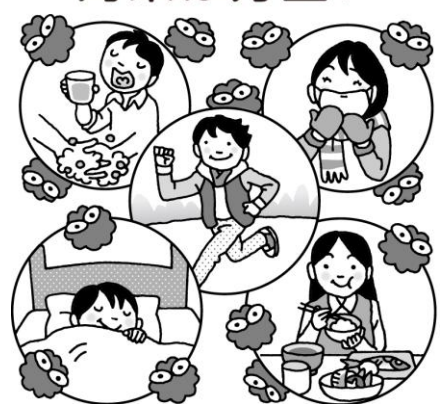
ほけんだより

平成27年 12月3日
 杉並区立杉並第四小学校
 校長 高橋 浩平
 養護教諭 橋 詰 菜々

朝晩もだいぶ冷え込むようになり、空気も乾燥してきました。例年では、この時期から、おなかの風邪（感染性胃腸炎）が流行り始めます。そして、今シーズンは特に、大流行の恐れがあると報道されています。それは、新型のノロウィルスがによる集団感染が確認されたため、ウィルスの形が大きく変わった時には、多くの人が免疫を持たないため、大流行しやすいとのこと。

杉四小でも風邪をひいている児童が増え、おなかの風邪にかかっている児童も出始めました。学校も、児童の健康を守り、集団感染を予防できるよう、努力してまいります。ご家庭でも、お子さんに体調不良があった時には、無理をさせず、様子を見てから登校させるなど、悪化防止・感染拡大防止にご配慮くださいますよう、よろしくお願い致します。

かぜが増えてきています！
 対策は万全？



歯科保健指導を行いました！



↑2年「虫歯になる理由を考えよう」



↑5年「日本の歯科事情～自分の口腔内の様子を知ろう～」

1年「歯の王様をみがこう」→



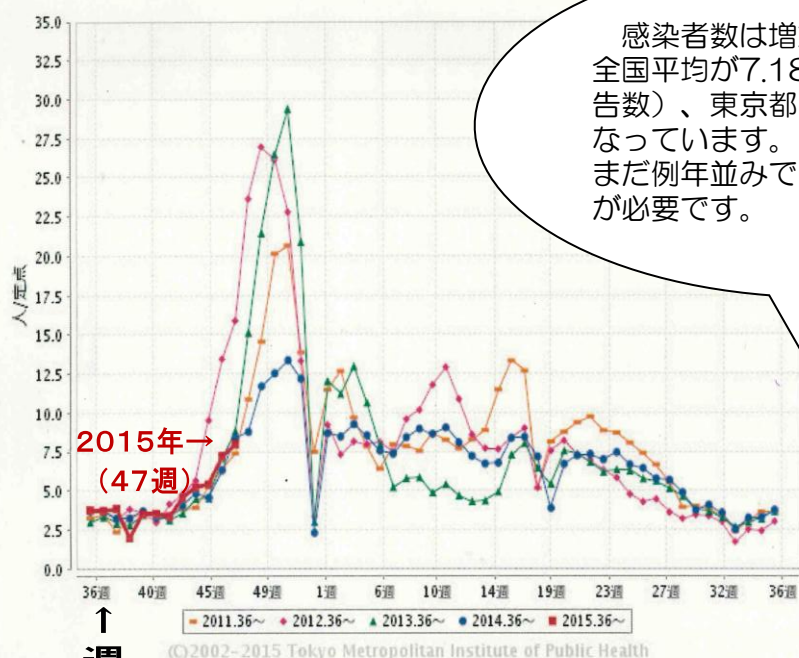
4年「虫歯のできやすい所をみがこう」→



←↑3年「歯の種類と働きを知ろう」

かむかむガム使用

6年「歯肉炎を予防しよう～歯肉炎と歯周病の違い～」



感染者数は増加してきています。全国平均が7.18（定点あたりの報告数）、東京都は7.97で16位となっています。まだ例年並みですが、今年は注意が必要です。

2015年 全国
 感染性胃腸炎流行状況



インフルエンザの予防接種が 変わりました！



今シーズンから、3価から4価になり、B型の抗原が1種類追加されました。予防効果が高まったと言えます。



気をつけたい冬の感染症

	インフルエンザ	ウイルス性胃腸炎（ノロウィルス）
多い時期	1～2月	11～2月
症状	38℃以上の急な発熱 のどの痛みや鼻水の他にも 頭痛・関節痛・筋肉痛	突然の激しい吐き気・嘔吐 下痢、腹痛を伴うことも 発熱は軽度
感染	人からの感染 （飛沫感染・接触感染）	人からの感染 （嘔吐物からの二次感染・飛沫感染） 食品からの感染 （ウイルスに汚染された2枚貝など）
ワクチン	予防接種あり	なし
治療	抗インフルエンザ ウイルス薬の服用	水分補給などの 対症療法のみ
予防	マスク・手洗い・ 予防接種	手洗い・ 食品の加熱（85℃以上で90秒間以上）

秋から増えて
 いる新型も対策は
 同じ。手洗いと
 十分な加熱を！

カゼかな？ と思ったときは早目の対応

- たっぶり寝て、免疫力を上げる
- からだを温めて、免疫力を上げる
 （あったかいものを食べたり、お風呂に入る）
- 水分を補給して、痰や鼻水を出しやすくする

こんなときは、インフルエンザを疑う

- 38℃以上の発熱
- 急激に発症
- 局所の症状
 （のどの痛み・鼻水・くしゃみ・せきなど）
- 全身の症状（頭痛・関節痛・筋肉痛など）

発症から48時間以内に抗インフルエンザウイルス薬の服用を始めれば、発熱の期間を短くするなどの効果があります。早目に受診をしましょう。