

ほけんだより 11月

平成28年 12月2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。例年どおり、おなかの風邪（感染性胃腸炎）が流行り始めました。学年を問わず、腹痛での欠席者が増えてきています。

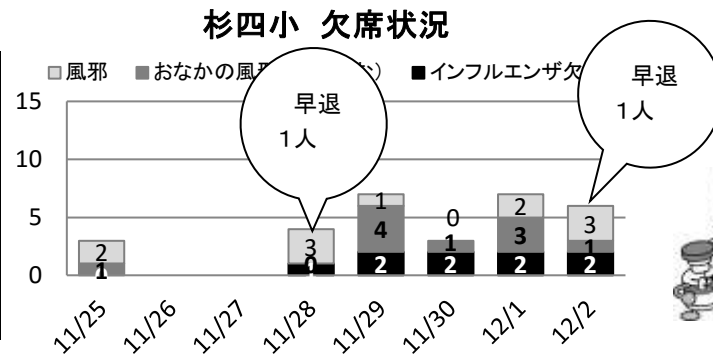
一方、東京都では早くもインフルエンザの流行が始まりました。杉四小でも風邪をひいている児童が増え、インフルエンザA型にかかる児童も出始めています。近隣の中学校では、インフルエンザA型による学級閉鎖の報告が上がっています。東京都の流行状況は、裏面をご確認ください。

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？



月日	区内学級閉鎖
11/7～11/11	1小学校1学級
11/14～11/18	なし
11/21～11/25	なし
11/28～12/2	1中学校1学級



インフルエンザの予防接種はお済みですか？

先シーズンから、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(ノロウイルス)
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)

かぜかな? と思ったときは早目の対応

- たっぷり寝て、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。

