



# 元気な子ども!

新学期がスタートして3週間が過ぎようとしています。学校では、インフルエンザや感染性腸炎・水痘などの感染症で欠席する児童が増えてきました。ご家庭での体調チェックを毎日行ってくださり、できるだけ早く寝せ、朝ごはんをしっかり食べさせてくださるよう、ご家庭でのご協力をお願いいたします。

山形県より(4月24日付)

## インフルエンザ・感染性胃腸炎 注意警報が発令されました!

### 「インフルエンザ」

…… 予防方法は季節性も新型も同じです ……

- インフルエンザは、突然の高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が特徴で、のどの痛み、鼻汁、咳(せき)などの症状も見られます。
- 原因となるインフルエンザウイルスは、主にA型(香港型、いわゆる新型(2009)、ソ連型)、B型が世界規模で冬季に流行します。

### 予 防

#### 手洗い

こまめな手洗いは感染予防の基本

- 帰宅時 ■トイレの後 ■食事前
- せきやくしゃみで口を押さえた後

■看病の前後に、石けんを十分泡立てて、指先～手首までの指間を洗いぬいで



#### うがい

■帰宅時

■のどの奥まで水(うがい液)が行き届くよう、上を向いて(ガラガラ)する

■くちの中に食べ物のカスを残さないために、比較的強く(ブクブク)すすぐ



#### マスク着用

■咳やくしゃみ等の症状のある時

■混み合った場所、特に屋内や乗り物など換気の不十分な場所にいる時

■野外では、相当混み合っていない限り、あえて予防のためのマスクをする必要はありません。

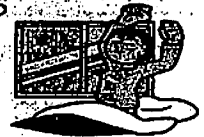


#### 体調管理

■十分な栄養・休養・睡眠を心がける

#### 人混みを避ける

■特に流行時



### 「感染性胃腸炎(ノロウイルス等による)」

- ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は、一年を通して発生していますが、特に冬季に流行します。
- ノロウイルスは、手指や食品などを介して、経口で感染し、ヒトの腸管で増殖し、おう吐、下痢、腹痛、軽度の発熱などを起こします。
- 健康な方は軽症で回復しますが、子どもやお年寄りでは重症化したり、吐物を誤って気道に詰まらせて亡くなる場合もあります。

#### こまめな手洗い

#### 加熱殺菌

- 加熱が必要な食品は中心部までしっかり加熱。
- 目安は85℃以上5分以上。
- まな板、包丁、へら、食器等の調理器具や容器は熱湯が有効。
- 特に加熱用と表示されているカキなどの二枚貝は、必ず加熱。

#### 特に注意が必要なとき

- 小児や介護を要する高齢者がいる家庭や施設で、下痢・おう吐等の症状を呈している場合。
- 下痢やおう吐物など汚物処理やオムツ交換等を行う場合。
- 症状がある場合は、調理等食品の取扱いをしない。
- みんなが触るトイレのレバー、ドアノブ、水道蛇口、冷蔵庫取っ手等の消毒。

感染した人の便やおう吐物には大量のウイルスがいます

# 感染予防の基本「手洗い」

■腸管出血性大腸菌 ■インフルエンザ ■感染性胃腸炎

## やってみよう！正しい手洗い

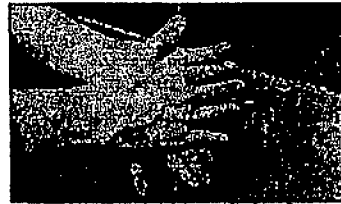
こまめな手洗いは、  
感染予防の基本

■調理や食事をする前

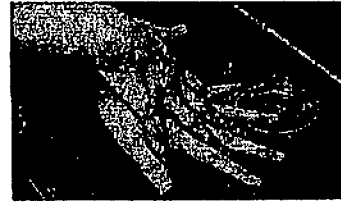
■トイレの後

■オムツ交換後

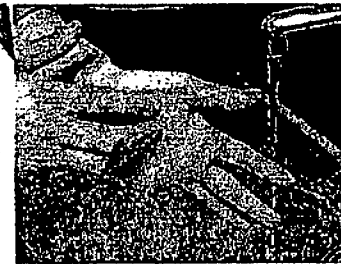
①石けん液で充分泡立てて



②手のひら



③手の甲



④指先・つめの間



⑤指の間



⑥親指も含め入りに



⑦手首まで



⑧最後に、清潔なハンカチかペーパータオルでふき取る



## かかったかなと思ったら

### 無理しない(休む)

- ・学校に必ず連絡してください。
- ・症状が軽くても無理をして出勤したり登校することは禁物です。(出席停止とします。)
- ・主治医の指示を守ります。

インフルエンザについて

### 発症2日以内に治療薬

- ◎発症から5日間ならびに下熱して2日間休む。
- ・症状が重い場合は、事前に電話して早めに受診しましょう。
- ・早期の抗ウイルス薬が有効。
- ・処方された薬は最後まで飲みきりましょう。

### 「咳エチケット」→家の中でも...

- ・咳が出る時はマスクをする。
- ・マスクが無く、咳やくしゃみをする時はティッシュなどで口と鼻をおさえる(間に合わない時は袖口で)。
- ・使ったティッシュはすぐゴミ箱へ。
- ・咳が出る時は、他の人から顔をそむける(できれば1m以上離れる)。

### 特に注意が必要な方

- ・ぜん息など持病のある方、高齢者、乳幼児、妊婦さんなどが感染すると重症化する場合があります。