

# 12月の元気な子ども！

平成28年12月2日 No.8 天童市立長岡小学校  
師走となりました。本格的な冬になり、風邪による欠席が多くなりました。

かんぜんせいいちぢょうえん

県内の小中学校では、**感染性胃腸炎**での欠席が急増しているため、予防に努めてくださるように県より**注意の通知**が入りました。下記の事をよくお読みくださり、健康管理に努めてくださるようお願いいたします。

## ○手洗いをこまめに行う

- \*石けんをつけて30秒以上洗います。
- \*トイレの後・食事の前・外から帰ったら行います。

## ○食べものは、十分に加熱して食べる

- \*食品の中心まで火を通します。
- \*まな板・包丁・へら・ふきんなどは塩素剤で消毒します。

## ○吐いたもの・下痢した便などの処理後に注意！

- \*手についたウイルスや菌が口から入って（経口感染）うつります。
- \*衣服・タオル・シーツ・オムツなどは、熱湯処理・塩素剤処理・あるいはビニールの袋に入れて捨てるなどしてください。
- \*手袋・マスクをしてうつらないようにします。

## 感染性胃腸炎

最も重症化するの  
は、ノロウイルスで、  
手指や食品を介して  
経口感染します。

### 潜伏期間

1～2日  
ウイルスは小腸内で  
増殖する

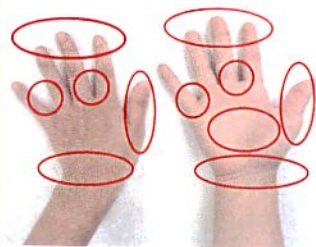
### 症状

おう吐・下痢・腹痛・  
発熱など

### 治療

対処療法

## よごの 汚れが残りやすいところ



もう一つの心配！

ことしは、  
流行期が少し  
早くなっています。

# インフルエンザから身を守ろう！

## ていこうりやく せいかつしゅうかん 抵抗力をつける生活習慣

### ①バランスのとれた食生活

免疫細胞の材料となるタンパク質やその活動を助けてくれるビタミン類は過不足なく摂りましょう。

### ②十分な睡眠

免疫細胞は夜寝ている間につくられます。十分な睡眠は抵抗力を維持する基本です。

### ③適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度（50～60%）を保ちましょう。

## りゅうこうまえ よぼうせつしゅ 流行前の予防接種

インフルエンザワクチンは、感染後に発症する可能性を低減させる効果と、発症した場合の重症化防止に有効です。

例年1月～2月に流行のピークを迎えます。ワクチン接種による効果が出現するまでに2週間程度を要することから、毎年12月中旬までにワクチン接種を終えることが望ましいでしょう。

子どもや妊婦、高齢者や基礎疾患のある方は、インフルエンザの症状が重症化しやすいので、出来るだけ予防接種を受けましょう。

