

健康だより



# あじやあ

H21.1.16  
保健室

南部小

寒河江市でも

## インフルエンザが流行し始めました!

### インフルエンザ情報



本校では…冬休み中、2名の感染者がありました。

その後、今週にはいって1名の新たなインフルエンザの感染者がでていますが、今のところ、かぜ欠席は3～4名と横ばいで落ち着いています。しかしながら、保育所、中学校ではポツポツと感染者がでています。これから、本格的な流行が始まるものと思われるのでご注意ください。

\* インフルエンザは、A型(が多い)・B型の両方が出ていますので、2回感染する恐れがあります。

### その他の感染症

本校では…**感染性胃腸炎**…数名の感染者がありました。

まだまだ県内全域で流行が続いていますので注意が必要です。

\* 感染性胃腸炎に感染後、体の抵抗力が落ちたところに、インフルエンザに感染することがあります。ご注意ください。

### ご家庭での注意

- ◎ うがい・手洗いを徹底して行ってください。
- ◎ 夜は早く寝かせてください。
- ◎ 体を暖かく保つようにしてください。(うす着の人がいます)
- ◎ マスクを着用させてください。
- ◎ 水分を多くとるようにしましょう。
- ◎ できるだけ、人混みの中にでかけないようにしてください。
- ◎ 家族内の感染を防ぎましょう。
- ◎ スポ少の練習後など、汗の始末をしっかりやりましょう。



- \* 下着(肌着)を必ずつける
- \* 一番外側に風を通しにくい素材の服を着る
- \* 「3つの首」をしっかりガードする
  - ① えり首 → タートルネックの服を着る、マフラーをつける
  - ② 手首 → 手袋をつける
  - ③ 足首 → 靴下をはく



### もし、インフルエンザにかかったら……

- ◎ お医者さんの診断を受け、結果を学校へお知らせください。(学校のTEL86-2443)
- ◎ 病状をお知らせください。(熱・咳・腹痛・頭痛など)
- ◎ インフルエンザは学校伝染病なので、欠席は「出席停止」として扱います。
- ◎ 登校は熱が下がって2日を経過してからです。(学校保健法)
- ◎ 治った後は、体の抵抗力がさがっていますから、別の感染症にかかることがあります。安心しないで予防に努めてください。

みんなで予防に努めましょう。ご家庭のご協力をよろしくお願ひします。



# かぜ予防の基本「うがい」「手洗い」「マスク」

外から戻ったら2種類の「うがい」をしよう

**ブクブクうがい**

口の中の菌やウイルスを落とします。

**ガラガラうがい**

のどについた菌やウイルスを落とします。

ブクブクを1回、ガラガラを最低3回行いましょう。

かぜ予防につながる「マスク」3つの効果

せきやくしゃみによる感染からののどを守ります。

自分のせきやくしゃみで感染を広げることを防げます。

自分の息で、マスク内を保湿し、のどの乾燥を防ぎます。

## 目指せ「手洗い」マスター

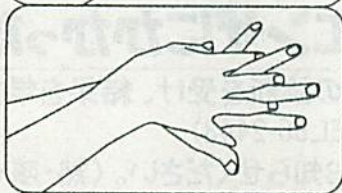


- ① 手を蛇口から出した水で洗い流す。
- ② 石けん（ハンドソープ）を十分にあわ立て、手のそれぞれの部分を洗う。

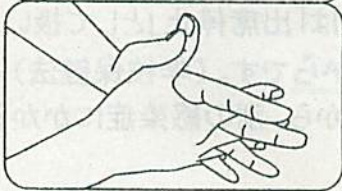
- ① 両手のひらを合わせてよくこする



- ② 手の甲を反対の手でのばすようにこする



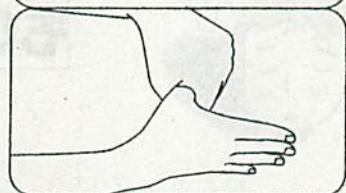
- ③ 指の間を両手を組み合わせて洗う



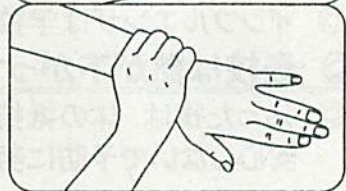
- ④ 指先とつめの間をていねいにこする



- ⑤ 親指はもう一方の手でねじるように洗う



- ⑥ 手首ももう一方の手でねじるように洗う



- ③ 石けんと汚れをしっかりと洗い流す。





## 冬の健康管理について

### ・ かぜ、インフルエンザの予防と発生時の対処についての確認

（ 12月～3月は、  
インフルエンザの流行時期です。 ）



#### 1 学級でのかぜ予防指導

- 「うがい」「手洗い」の励行・・・登校時、休み時間、給食前、清掃後、運動後にうがい・手洗いを
  - \* うがい・・・天井を見るように上を向き、15秒間ガラガラうがいを数回。 する。
  - \* 手洗い・・・特に、給食前、清掃、運動後は、石けんを使い丁寧に洗う。
  - \* 清潔なタオルやハンカチを身につけ拭く。
- 教室の換気と乾燥に気をつける・・・休み時間、清掃時に3分間の換気をする。（強風時短縮）
  - \* 高窓は常時、前と後は開放しておく。上学年はさらに開放（高窓の2/1～3/1程）
  - \* 室内の乾燥予防に努める・・・常時、ぬれタオルを置き湿度保持をはかる。
- ★ 元気あふれる委員会の取り組みとして、呼びかけ、放送等々の活動

- 咳エチケットの実践・・・マスクの着用、くしゃみや咳は口と鼻にティッシュなどをあて、人のいない方に顔を向けて ⇒ はなをかんだ、咳をおさえたティッシュは専用ゴミ箱（専用バケツ配布・ビニール袋をして）にすて毎日処理するようにする。

**あっ、そのせき、そのくしゃみ!!**  
**～咳エチケットしてますか？～**

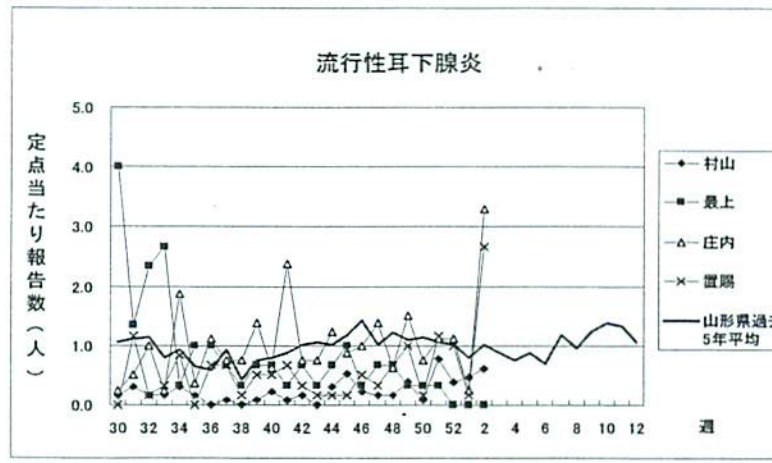
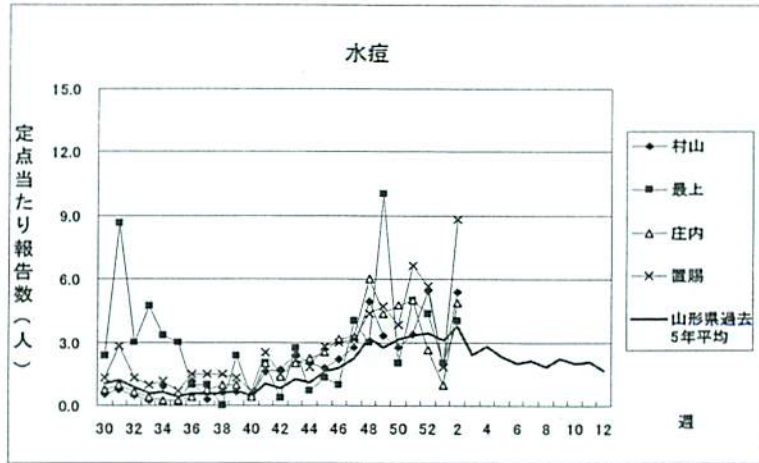
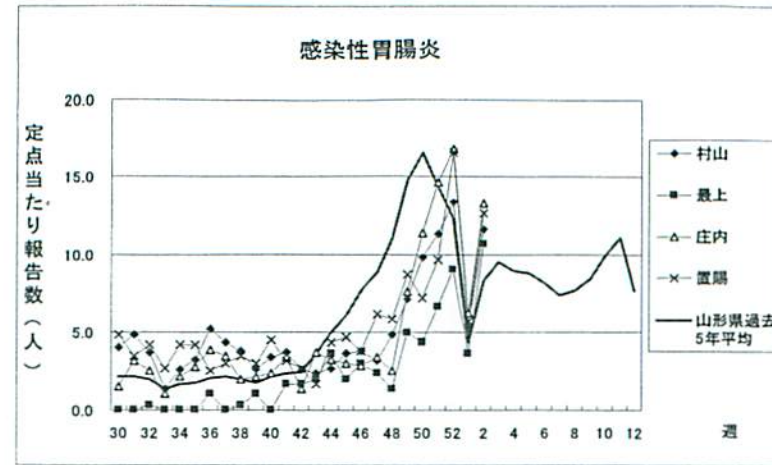
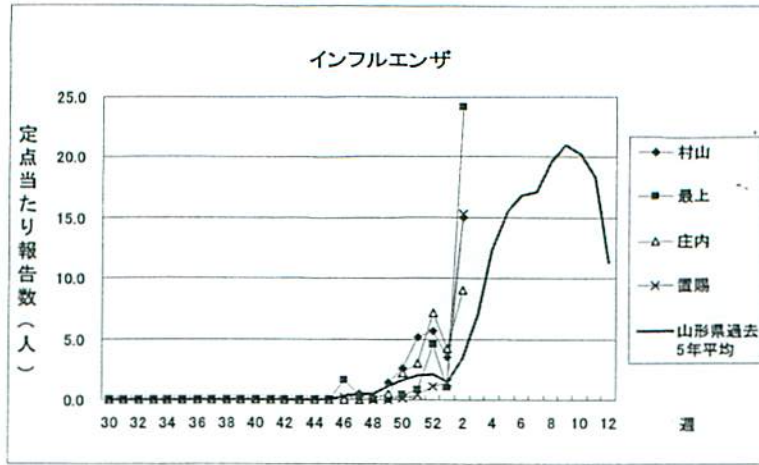
- 栄養、休養、生活リズム・・・十分な栄養（好き嫌いしない）と十分な睡眠、規則よい生活リズム
  - ★ 『さわやかカード』による生活リズムづくり 1/21 ～ 30
- 十分な体の保温、衣服の調節・・・下着の着用、上手な重ね着、着脱、汗の始末
- 流行の情報がでたら、外出、人込みはさける。
- 予防接種を受けておく。

#### 2 インフルエンザ様疾患発生時の対応



- 1 健康観察の強化、
- 2 欠席連絡の電話対応（どのような症状か、発熱なら何度か等尋ねる）
- 3 集団発生の疑いがある時—欠席状況・健康状況の把握（朝自習時）
  - ・職員室に小黒板を準備し、学級ごと罹患者数がわかるようにする。
  - ・結果の集計、適時学校医に報告、指導助言を受け、対策を講じる。
- 4 保健室での対応 発熱その他、状況に応じた対応





【インフルエンザ情報】

1 定点医療機関情報

・今シーズンの累積報告数 (H20年9月1日～H21年1月11日)  
1357人

・迅速診断キットによるインフルエンザウイルスの陽性例  
(H21年1月5日～H21年1月11日)

村山地区 : A型 278件 B型 17件  
最上地区 : A型 121件  
庄内地区 : A型 104件 B型 2件  
置賜地区 : A型 150件 B型 3件

2 インフルエンザウイルス分離情報 (山形県衛生研究所 H21年1月14日現在)  
今シーズンの県内の患者から、A香港型 2株、Aソ連型 12株、B型 12株、計 26株 分離同定されている。

3 集団発生情報 (山形県健康福祉部保健業務課まとめ H21年1月5日～H21年1月13日)

種別	村山地区	最上地区	庄内地区	置賜地区
小学校	上山 1、東根 1 尾花沢 1	舟形 1		南陽 1
保育園	山形 3、東根 2 尾花沢 1	舟形 1		米沢 2、南陽 1 長井 1
社会福祉施設	上山 1			
合計	10	2	0	5