

# すこやか

No.15 R6.12.6

屋代小学校 保健室

【保護者用】

## 12月 感染症予防をお願いします



12月になり、高島町内でも感染症の流行が多く見られます。インフルエンザだけでなく、感染性胃腸炎、溶連菌感染症、手足口病など、様々な感染症が流行しています。

基本的な予防方法は手洗い、マスクの着用（咳エチケット）、換気です。さらに、生活リズムを整え、栄養バランスのとれた食事、免疫力を保つことが何よりの対策です。楽しいイベントが多い年末年始。楽しく過ごすためにも、毎日の予防の積み重ねを心がけましょう。

### インフルエンザ

症状は、突然の38℃以上の熱、咳、のどの痛みの他、関節痛や筋肉痛などです。

【出席停止：発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで】

### 手足口病

口の中、手のひら、足底などに複数の発疹が出ます。発熱も伴いますが、38℃以下の場合が多いです。2歳以下の流行が多いですが、家族間での感染もあります。

【登校に関しては、医師の判断に従ってください。】

### 感染性胃腸炎

ノロウイルス、ロタウイルス、アデノウイルスなどが原因となります。発熱、腹痛、嘔吐、下痢などの症状が見られます。嘔吐などがあるため、水分補給をしっかりとしましょう。アルコール消毒は効果がないため、嘔吐物などは塩素系漂白剤での処理が必要です。

【登校に関しては、医師の判断に従ってください。嘔吐などの症状がなく、全身状態が良い場合は登校可能】

### 汚物の処理法

- 使い捨てのマスクや手袋を着用します
- 汚れた衣服は100倍に薄めた塩素系漂白剤に5～10分浸し、消毒します。色落ちが気になるものは85℃以上のお湯に2分以上浸します
- 汚れた場所もしっかり消毒します



### 冬のけかに注意！

#### 筋肉が硬くなる

寒いと筋肉が縮こまって硬くなり、突然激しい運動をすると足がもつれたり転んだりしやすくなります。準備運動は入念に！



#### ポケットに手を入れてしまう

手が冷たいからとポケットに入れたまま動くと、転んだときに手をつくことができず思わぬ大ケガにつながることも。



登校時間はかなり冷え込むようになってきました。ポケットに手を入れて歩いている様子もちらほら見られます。防寒、けが防止のために、手袋、帽子などのご準備をお願いします。

