



保健だより



令和6年12月3日(火)
多摩市立落合中学校
保健室 12月号

12月になりました。今年もあと1ヶ月で終わりですね。朝と晩の寒さも一層厳しくなってきました。気持ちよく冬休みを迎えられるよう、体調管理と感染症対策をしっかりとって元気に過ごしましょう。

感染性胃腸炎について

ノロウイルスやロタウイルスなどのウイルスが原因で、吐き気や嘔吐、下痢、腹痛などの症状が見られ、発熱する場合があります。ノロウイルスは牡蠣やシジミなどの二枚貝の消化管に潜んでいて、食べた人の腸内で増えます。微量の菌でも感染し、1~2日の潜伏期間をおいて悪寒、発熱、下痢、嘔吐、腹痛等の症状が出ます。症状がでたらすぐに医療機関を受診しましょう。また、脱水症状にならないよう、こまめな水分補給を心がけましょう。

症状が治まっても2~3週間は便の中にウイルスが出ることがあります。二次感染をしないよう、十分な注意が必要です。吐物や便にはウイルスが含まれているので適切な処理をし、片付け後は手洗い・うがいをきちんと行ってください。

【家庭でできる次亜塩素酸ナトリウム希釈液の作り方】(原液濃度 約5%の場合)

※次亜塩素酸ナトリウムは、市販の「家庭用塩素系漂白剤」にも含まれています。

●衣類、調理器具、直接手で触れる部分などの消毒をする場合



→0.02%の消毒液を作る
500mlのペットボトル1本の水 + 原液2ml (キャップ半杯)

●嘔吐物、ふん便のついた床やトイレなどの処理

→0.1%の消毒液を作る
500mlのペットボトル1本の水 + 原液10ml (キャップ2杯)



※次亜塩素酸ナトリウムは塩素系漂白剤の成分です。消毒する際、塩素ガスが発生することがあるので使用時は十分に換気してください。

★もしも医療機関で感染性胃腸炎と診断されたら・・・★

学校までお知らせください。出席停止となります。多摩市の登校許可証を学校に提出する必要があります。近隣の医療機関に置いてあることがほとんどですが、学校にも用紙がありますので必要な場合はお知らせください。

インフルエンザについて

インフルエンザが流行する時期になりました。インフルエンザの特徴は、寒気、高熱（38℃～40℃）、関節痛、倦怠感に続き、下痢、嘔吐、咳、くしゃみ、喉の痛みなどの症状がみられることもあります。インフルエンザの症状かなと思ったら医療機関を受診しましょう。また、脱水症状にならないように水分をしっかり補給し、部屋の加湿を心がけて安静にして休養をとりましょう。



【インフルエンザの出席停止期間】

「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」

「発症した後5日を経過」については、症状がでた日の翌日を1日目として数えます。例えば、水曜日に発症した場合は、翌日の木曜日が1日目になりますので登校可能となるのは翌週の火曜日になります。



★もしも医療機関でインフルエンザと診断されたら・・・★

学校までお知らせください。出席停止となります。下記の用紙に保護者が記入して、登校する際に学校に提出してください。（学校のホームページにも書式があります）

落合中学校長殿

インフルエンザ罹患の届け出

_____ 医院（病院）で

インフルエンザ（ ）型と診断されました。

_____ 月 日から 月 日まで登校を控えます。

_____ 年 組 生徒氏名
_____ 保護者名