

12月に入り、一段と寒くなりました。市内では、インフルエンザが流行しつつあります。今後も、せっけんでの手洗い、うがい、こまめな換気、規則正しい生活をして、インフルエンザや風邪予防をしましょう。

ノロウイルスの感染性胃腸炎に注意!

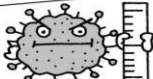
おう吐、腹痛、下痢などの症状があったら、ノロウイルスによる感染性胃腸炎かもしれません。ノロウイルスは11月頃から増え始め、12～1月は流行のピークです。ノロウイルスはとても感染力が強いのが特徴です。

予防しましょう

- ①手洗い・うがいをする
食事の前やトイレの後には、せっけんでしっかり手を洗いましょう!
- ②タオルやハンカチの貸し借りはしない
ノロウイルスは感染力が強いウイルスです。油断しないようにしましょう
- ③吐いた時や、下痢でトイレを汚したら、すぐに先生に知らせる
ノロウイルスはおう吐物や便の中にたくさんいます。乾燥すると空気中に浮かんで感染を広げるので、専用の消毒液を使ってすぐに消毒します

インフルエンザウイルス

大きさ



インフルエンザウイルス…0.1μm
(1ミリの1万分の1)



くしゃみ・せきのしぶき…5μm



花粉…20～30μm

★細菌の大きさは、1～50μmぐらい。

インフルエンザウイルスが1mmだとすると…

くしゃみ・せきのしぶきは、ゴルフボールぐらい

花粉は、バスケットボールぐらいの大きさです。

人体への侵入ルート



飛沫感染

感染者のせきやくしゃみのしぶきに混じって飛び散り、空気と一緒にほかの人の体に入り込む。



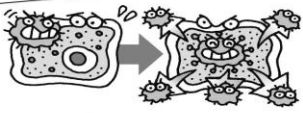
空気とともに吸い込まれたウイルスは、鼻やのどの粘膜の細胞に取りついて増殖。

発症



発熱・全身の痛み・強い頭痛…など。

生き方



ほかの生物の細胞にもぐり込み、自分の遺伝子をコピーして細胞を乗っ取り、仲間を増やしていく。

強み



毎年少しずつモデルチェンジするので、免疫細胞に覚えられにくい。

苦手なもの

- うがい・手洗い
 - ワクチン*
- *ワクチンには、発症や重症化を防ぐ効果が期待できます。

- 健康的な生活で、免疫力を高めた体

今シーズンも忘れないで!! せきエチケット

せき・くしゃみの症状があるとき

- マスクをつける。
- ティッシュやハンカチを忘れずに持ち歩く。



せき・くしゃみが出そうになったら

- 口と鼻をおおう。
- 近くにいる人から顔をそむける。



せき・くしゃみの後は

- 使ったティッシュはゴミ箱に捨てる。
- 必ず手を洗う。



※参考: 「ウイルスと感染のしくみ」日本実業出版社、「新型インフルエンザ流行時の日常生活におけるマスク使用の考え方」厚生労働省新型インフルエンザ専門家会議、2008年



出席停止についてのお知らせ

医師より、学校において予防すべき感染症の診断を受けられた際は、必ず、学校へお知らせいただき、予防のために医師の指示を守り、感染の恐れがある期間は登校を控えてください。

登校の許可が出ましたら、学校からお渡しする「出席停止の解除について」の用紙に保護者が記入し、学校へ提出していただくことで、罹患の確認をします。

そのため、病院の証明書（診断書）は不要です。

※インフルエンザでの出席停止の場合のみ、保護者の方からの連絡にて確認させていただきますので、学校からお渡しする「出席停止の解除について」の用紙の提出は、不要です。

医療機関でインフルエンザと診断された場合、5つのことをご連絡ください。

- ①受診した病院
- ②医師からインフルエンザと診断を受けた日
- ③インフルエンザの型
- ④医師からの指示（いつまで出席停止なのかなど）
- ⑤現在の症状

早わかり

インフルエンザの出席停止期間

インフルエンザと診断された場合の出席停止の期間は、法律*で次のように定められています。

発症した後5日を経過し、かつ、^け解熱した後^{ねつ}2日（幼児にあっては、3日）を経過するまで

● 実際の例で考えてみると… ●



*学校保健安全法施行規則の一部を改正する省令（平成24年文部科学省令第11号）