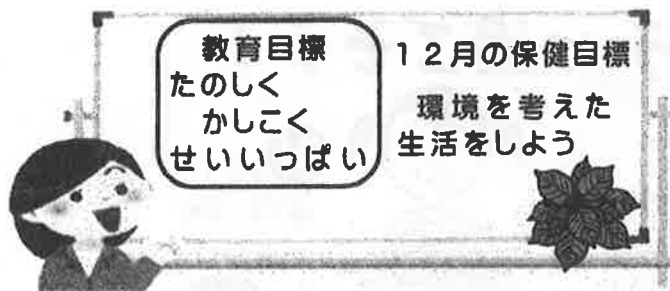


ぼけんだより12月

富岡市立高瀬小学校 平成30年度 12月



教育目標
たのしく
かしこく
せいいっぱい

12月の保健目標
環境を考えた
生活をしよう

2018年も残すところあと少し。今年はどうな1年でしたか？楽しいことも苦しいことも、きっと過ぎてみると宝物になっているのではないのでしょうか。来年も宝物をたくさんみつけてください。インフルエンザなどの感染症が流行する時期です。予防をしっかりとて充実した冬休みにしてください。3学期元気な顔が見られますように。

かんせんせい いちようえん

気をつけよう 感染性胃腸炎



「感染性胃腸炎」は、何かの微生物（ウィルスや細菌、原虫、寄生虫、真菌など）が原因でおこる胃腸の病気です。突然症状が出るので、気をつけましょう。

感染性胃腸炎の大半の原因となっているのは「ウィルス性胃腸炎」と、細菌によって起こる「細菌性胃腸炎」です。感染性胃腸炎では、代表的なのがノロウィルス、ロタウィルス、アデノウィルス。他にストロウィルス、コロナウィルス、コクサッキーウィルスなどもあります。細菌性胃腸炎では、病原性大腸菌、サルモネラ菌、カンピロバクター、エルシニアなどがあります。

原因になるものにさわれることによっておこる「接触感染」、汚染された食物を生で食べることによっておこる「経口感染」などがあります。いずれも、手洗い、消毒、火をよく通して調理することなどが大切です。

	 ノロウィルス	 ロタウィルス
流行時期	11月～2月頃がピーク。	3月から5月にかけて増加。
注意すべき年齢	年齢問わずかかります。特に子どもやお年寄りには誤嚥による窒息などに注意。	0～6歳の乳幼児期がかかりやすく、重症化しやすいです。
主な症状	 多くは突然の嘔吐から始まります。吐き気、嘔吐、下痢、腹痛が主な症状。発熱は軽度。	 水のような白い便の下痢や、嘔吐を繰り返すのが特徴。ほかに発熱、腹部の不快感、腹痛など。

感染してしまったら？

水分・栄養補給を心がけ、回復を待つことになります。



下痢止め薬を使うと、回復を遅らせることも。医師の指示に従いましょう。



こんなときは医療機関へ！

- ・意識状態が悪いとき
- ・けいれんなど、合併症が疑われるとき
- ・脱水症状が酷いとき

-----▶ 脱水のサイン

- ▲おしっこの回数や量が減る
- ▲皮膚やくちびるが乾燥している
- ▲起き上がれず、ぐったりしている。

感染防止のための処理用アイテム

- ★使い捨てのゴム手袋、マスク、ガウン（エプロン）
- ★ペーパータオル
- ★ポリ袋
- ★次亜塩素酸ナトリウムの消毒剤
（家庭用塩素系漂白剤等でも代用可）



『生き生きワークシート』にチャレンジしよう

冬休みのはじめの5日と終わりの3日の8日間のふりかえりをチェックしましょう。
きそく正しい生活をして、さむさやかぜに負けない体づくりをめざしましょう。

3学期の始業の日（1月7日）に担任の先生に提出してください。

冬休みも けんこうに過ごそう！



かぜ、インフルエンザに注意！

かぜの症状

ここまできたら、インフルエンザを疑おう

のどの痛み・せき・くしゃみ・鼻水・頭痛・寒気・発熱・急な高熱・全身の痛み



うがい、てあら
い、せきエチケッ
ト（マスク）をま
もりましょう。

熱があるときは。

水分補給をこまめにしましょう。
エネルギーをたくさん使うので、
消化の良い、栄養価の高いものを
少しずつ食べましょう。

かぜをひいた
ときには、
こんな食事が
いいですね

かぜのときは。

温かく、胃や腸に負担をかけず、栄
養を吸収しやすいもののがいいですね。
おかゆ、うどんなどに、玉子や白身
魚、とうふなどを加えて少しずつ食
べましょう。

下痢のときは。

人肌くらいの温かさのもので、水
分補給をしましょう。塩分を含む
スープなどはおすすめです。消化
の悪いものや油っこいものは食べ
ないようにしましょう。

鼻がつまるときは。

湯気がたっている温かいもので
鼻の通りをよくしましょう。

のどが痛いときは。

冷たすぎるものや熱すぎるもの、
刺激のあるものはやめましょう。
のどごしのいいプリンやゼリー、
ヨーグルトはおすすめです。

