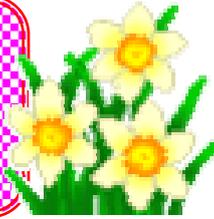


健やか



春日井市立柏原中学校
保健だより
平成 23 年 2 月 4 日

3 学期が始まり 1 か月が過ぎました。昼放課になると、運動場でボール遊びをする子をたくさん見かけます。この時期は 1 年の中で一番寒い時ですが、寒さに負けず元気に過ごしてほしいと思います。

インフルエンザ警報発令中!



愛知県は、1 月 26 日にインフルエンザ警報を発令しました。季節性インフルエンザ (A 香港型と B 型) は特に高齢者で重症化しやすい傾向があり、新型インフルエンザ (A / H 1 N 1) は子どもや成人を含め広い年齢層で重症化する場合があります。予防と早めの治療に心がけ、感染と重症化を防ぎましょう。

昨年度は、本校でも新型インフルエンザが大流行しましたが、今年度は、今のところ目立った流行は見られません。

1 月のインフルエンザによる欠席者は、1 年生 3 名、2 年生 1 名、3 年生 6 名でした。

< 症状 > 潜伏期間は 1~3 日ほどです。

- ・ 38 以上の発熱や頭痛、全身のだるさ、筋関節痛、咳、鼻水

< 予防・治療 >

- ・ 人混みへの外出をできるだけ避け、帰宅時にはうがいと手洗いをしましょう。
- ・ 十分な睡眠、栄養、保温に心がけ、体調を整えましょう。
- ・ 室内では加湿器等で適度な湿度を保つようにしましょう。
- ・ かかった時は早めに医師の診察を受け、安静に過ごしましょう。
- ・ 咳やくしゃみが出る時は、マスクをしましょう。



高病原性鳥インフルエンザへの対応

今年度は、全国各地で「鳥インフルエンザ」が発生しています。

鳥インフルエンザウイルスは、野鳥観察などの通常の接し方では、ヒトには感染しないと考えられていますが、手洗い・うがいなど一般的な感染予防を心がけるようにしてください。また、野鳥との接し方については、次の点にご注意ください。

- 死んだ野鳥などを発見した場合には、手で触らないこと。同じ場所でたくさんの野鳥などが死んでいたら、市役所に連絡する。
- 野鳥にはなるべく近づかないこと。近づいた場合や野鳥などの排泄物に触れた場合には、手をきちんと洗い、うがいをする。
- 不必要に野鳥を追い立てたり、つかまえようとしたりしないこと。
- 鳥や動物を飼育している場合は、野鳥と接触しないようにすること。
(放し飼いをしない・野鳥の進入やふん尿の落下を防ぐなど)



感染性胃腸炎にも注意!



感染性胃腸炎はウイルス、細菌、寄生虫などによっておこる胃腸の疾患です。1年を通じて発生しますが、毎年、秋から冬にかけてノロウイルスをはじめとするウイルスによるものが多く発生します。症状は、発熱、下痢（水様便、血便など）、気持ち悪い、おう吐、腹痛などです。

ノロウイルスについて

ウイルスが口から入ることにより感染しますが、特に感染力が強く、注意が必要です。食物や水に含まれるウイルスだけでなく、患者の便や吐物に含まれるウイルスや、空气中に舞い上がったウイルスによっても感染します。

< 予防について >

ウイルス性の感染性胃腸炎の場合にはワクチンがなく、これといった治療法もないため、予防が大切です。

- 1 食事前、用便後、帰宅時などに手洗いをしっかりする。
- 2 加熱が必要な食品は十分に加熱する。
- 3 患者のおう吐物や便は、手袋・マスク・塩素系消毒剤などを使って適切に処理する。

< おう吐物や便の処理方法 >

- ・ 処理する人は手袋とマスクをつける。
- ・ 塩素系消毒剤（次亜塩素酸ナトリウム）を含ませた雑巾やペーパータオルなどで静かに拭き取る。（しばらく覆っておくことも有効）
- ・ おう吐物などがあった場所を中心に、塩素系消毒剤で広めに濡れるように消毒する。（30分くらい浸した後、水拭きする）
- ・ 使った雑巾などはビニール袋に入れて密封して捨てる。
- ・ 処理後には室内の換気をし、十分に手洗いをを行う。



消毒液の作り方

500mlのペットボトルに、水を半分入れ、家庭用塩素系漂白剤の原液10ml（ペットボトルのキャップ2杯分）を入れまます。最後に水を加えて、全体を500mlにします。ふたをして、よく振って混ぜ合わせます。

1年生保護者の方へ



「麻しん風しん予防接種」はお済みですか？

春日井市の「麻しん風しん予防接種状況」は45.6%（9月30日現在）で、目標である95%にはほど遠い現状にあります。

中学1年生対象の「麻しん風しん予防接種」が未実施のご家庭におかれましては、**無料期間である3月31日までに**、ぜひ予防接種を受けられることをお勧めいたします。

なお、この期間を過ぎますと自費負担（およそ1万円）となります。

