

# ほけんだより11月

令和2年(2020年)11月2日 札幌市立西岡南小学校 保健室

すっかり秋めいて気持ちのよい季節ですね。ただ、この時期は、朝晩の冷え込みや空気の乾燥により、体調管理が難しい時期でもあります。これからさらに寒くなりますが、引き続き感染症予防の基本である手あらいのうがいとしっかりと行って、今月も元気にすごしたいですね。次の日に疲れが残らないように、夜は早めに休むようにしましょう。

## マスクのつけ方・外し方・捨て方

**つけ方** マスクで鼻と口の両方を確実ににおひ、鼻の橋や頬などにすきまができないよう頭にフィットさせます。

**外し方** マスクの表面に触れないよう、ゴムやひもの部分を持って外します。

**捨て方** マスクの表面に触れないようにしてビニール袋等に入れ、口を閉じて捨てます。

マスクの表面はウイルスなどが付いていて汚れている可能性があります。外したり捨てたりするときにさわったら、石けんでしっかり手を洗いましょう！

## 症状はどう違う？ 「新型コロナ」「かぜ」「インフルエンザ」

| 症状         | 新型コロナウイルス感染症 | かぜ    | インフルエンザ         |
|------------|--------------|-------|-----------------|
| 発熱         | 平熱～高熱        | 平熱～微熱 | 高熱              |
| せき         | ◎            | ◎     | ◎               |
| のどの痛み      | ○            | ◎     | ◎               |
| 息切れ        | ○            | ×     | ×               |
| だるさ        | ○            | ○     | ◎               |
| 関節痛<br>筋肉痛 | ○            | ×     | ◎               |
| 頭痛         | ○            | ◎     | ◎               |
| 鼻水         | △            | ◎     | ○               |
| 下痢         | △            | ×     | ○<br>(とくに小児で多い) |
| くしゃみ       | ×            | ◎     | ×               |

◎：頻度が高い ○：よくある △：ときどきある ×：あまりない

新型コロナウイルス感染症流行下の現在、札幌市教育委員会からの通知に基づき、新型コロナウイルス感染症に見られる症状と同様の症状（せき、発熱等）で欠席した場合は、感染症の流行を予防し、療養に専念していただくため、欠席ではなく出席停止の扱いとしています。お子さんと同居されている方に同様の症状がみられ、それによりお子さんが欠席した場合も、出席停止の扱いになります。兄弟関係でかぜ症状での欠席（出席停止）をされる場合は、たとえ症状がなくてもご兄弟も欠席（出席停止）していただきますよう、よろしくお願いいたします。

## 感染性胃腸炎 注意報

感染性胃腸炎とは、細菌やウイルスなどの病原体による感染症で、毎年冬に流行します。原因となる主な病原体は、ノロウイルスやロタウイルスです。手についたウイルスが口や鼻を通じて体内に入ることによって感染したり、嘔吐物などに含まれるウイルスが空気中に漂ってそれが体内に入ると感染したりします。

感染すると、吐き気、嘔吐、下痢、発熱、腹痛などの症状を引き起こしますが、感染しても発症しない場合や、かぜのような症状ですむ場合もあります。

ロタウイルスには予防接種がありますが、ノロウイルスにはありません。以下のことに気を付けて感染予防をしましょう。※感染性胃腸炎は出席停止ではありません。

11月10日は  
トイレの日

トイレ、きれいに  
使えているかな？

一度にたくさんの  
トイレットペーパーを  
流すとつまってしま  
います！次の人も  
気持ちよく使えるよ  
うに、一人一人が気  
をつけましょう。



トイレからでるとき  
ちょっと確認

- ・流し忘れていないかな？
- ・汚していないかな？
- ・ゴミは落ちていないかな？

保護者の方へ

## 感染性胃腸炎への対応について

感染性胃腸炎は非常に感染力が強いため、一人がかかると家族内や学級で感染が広がる恐れがあります。

学校では感染拡大を防ぐため、嘔吐物は全て感染性胃腸炎に対する方法で処理しています。ご家庭でも、お子さんに次のような症状が出た際には、無理に登校させず様子を見ていただきますよう、よろしくお願いいたします。



吐き気・嘔吐がある



強い腹痛がある



下痢をくり返す

☆家族が嘔吐した場合は、消毒液でよごれた場所をきれいにふく。



水 2L



塩素系漂白剤  
キャップ2杯

塩素系漂白剤（ハイター等）を水で薄め、0.1%濃度にする。（図は、漂白剤が5%の場合）

## 便秘について考えよう

週に3回より少なかったり、5日

以上便がでない日が続くのは便秘

です。便秘で便がかたくなると、肛門が切れて血が出てしまうこともあります。

便秘かな？と思ったら

まずは早寝早起き、運動、バランスのよい食事など、生活習慣をととのえましょう。食べたものをノートなどに記録して排便との関係をチェックしてみるのもおすすめです。1~2か月以上便秘が続いたり、つらい症状があるときは病院でみてもらうといいですね。

どのくらいうんちが硬いと便秘なのでしょう？

下の表で便の形状をチェックしてみましょう

|      |  |                                   |
|------|--|-----------------------------------|
| ① 便秘 |  | 硬くてコロコロ。ウサギのうんちのような便              |
| ② 便秘 |  | ソーセージ状であるが、硬い便                    |
| ③ 通常 |  | 表面にひび割れのあるソーセージ状の便                |
| ④ 通常 |  | 表面がなめらかで柔らかいソーセージ状、あるいは蛇のどくろのような便 |
| ⑤ 通常 |  | しわのある軟らかい半分固形の便                   |
| ⑥ 下痢 |  | 境界がぼけて、ふにやふにやの不定形の小片便、泥状の便        |
| ⑦ 下痢 |  | 水様で、固形物を含まない液体状の便                 |

※あくまで目安。排便があっても残留感がある場合や、便の形状に関わらず便失禁をくり返す場合は便秘の可能性もあります。