

ほけんだよ11月

平成 30 年 11 月 22 日

札幌市立中央小学校

NO. 10

札幌にも初雪の便りが届き、冬の足音が近づいてきました。これからの季節は、インフルエンザをはじめ、多くの感染症が流行しますので、うがい・手洗いの励行、早めの休養など、体調管理への御配慮をよろしくお願いいたします。



アデノウイルス感染症、御注意ください！

アデノウイルス感染症

・アデノウイルスは、たくさんの型があり、呼吸器に感染をおこしやすい型、流行性角結膜炎（はやり目）や、咽頭結膜熱（プール熱）を起こす型、胃腸炎症状が長びく型など、50種類くらいのタイプがあります。

◆原因

・アデノウイルスが原因となります。

・咳やくしゃみが飛び散り、それを吸い込んで感染します（飛沫感染）。また、便にも排泄され、手を介しても感染します。

◆症状と対処

〈症状〉

・潜伏期間は、だいたい5～7日位です。

・急な発熱から始まることが多く、高い熱（39～40度）が 5 日程度続くのが特徴の、喉のかぜです。（本校で報告されているのは、このタイプが多いです。）

〈対処〉

・特別な治療薬はなく、対処療法が主体となります。免疫が高まれば自然に解熱しますが、脱水にならないよう適切な水分補給を行いましょう。また、嚙下しやすく、軟らかく喉ごしのよい食事をとり、安静を心がけましょう。

◆出席停止について

・出席停止となるのは、《咽頭結膜熱》、《流行性角結膜炎》の場合です。

・現在流行しているのは、《咽頭結膜熱疑い（アデノウイルス感染症）》です。

・上記の症状が出た場合や疑われる場合は、速やかに医療機関を受診してください。

・出席停止期間は、「学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めるまで」です。なお、咽頭結膜熱にあたっては、『主要症状が消退した後2日を経過するまで』とされています。

保健室からのお知らせ

☆本校では、まだインフルエンザの罹患者はおりません。

☆11月には「溶連菌感染症」と、1年生より「アデノウイルス感染症」の御連絡をいただいております。（併発するお子さんもおりますので、御注意ください。）

「アデノウイルス感染症」 予防・対策のポイント！

◎基本は手洗いです！

・流水と石けんを使った十分な手洗いをしましょう。

（毎日、清潔なハンカチを忘れずに持たせてください。）

◎タオルやハンカチの共有は避けましょう。

※アデノウイルスは熱に弱く85℃のお湯、1分以上で煮沸消毒出来ます。

◎目をこすったり、触ったりしないようにしましょう。

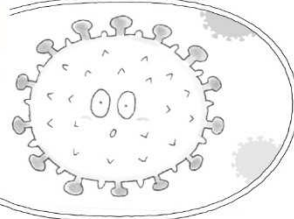
◎睡眠、栄養、休養をとって体力をつけましょう。（免疫力を高めることが大切です。）

・薄着でからだを冷やさないよう、防寒対策に御配慮ください。

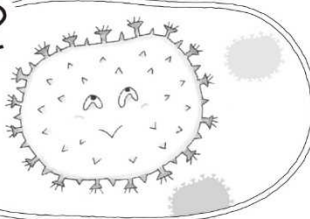
Q. 何の病気のウイルスでしょう？

特徴から
推理
してみよう。

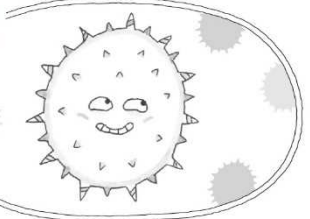
1



2



3



どうやってうつる？

症状

かかったらどうする？

1のウイルス

- * 感染した人のくしゃみやせきでウイルスが飛び散る
- * ウイルスのついた手で鼻や口をさわる



2のウイルス

- * 感染した人のくしゃみやせきでウイルスが飛び散る
- * ウイルスのついた手で鼻や口をさわる



3のウイルス

- * ウイルスに汚染された二枚貝や、十分に加熱されていないものを食べる
- * ウイルスが手に付いた人がさわった食材を食べる
- * 感染した人の吐しゃ物や便からウイルスが移り、口に入る

- 37～38℃位の微熱
- くしゃみ、のどの痛み
- 鼻水、鼻づまり

- 38℃以上の高熱
- 頭や筋肉、関節が痛む
- のどの痛み、鼻水やせきが出ることも
- 「急に」全身がだるくなる

- 吐き気、おう吐
- 下痢、腹痛



- ◇ 睡眠をとり、安静にする
- ◇ 食べられそうなら消化のよい食事をする
- ◇ 水分補給をする



- ◇ 早めに病院で抗ウイルス薬をもらう
(発症から48時間以内に飲むと、
発熱期間が1～2日短くなります)
- ◇ 睡眠をとり、水分補給をする
- ◇ 熱が下がっても決まった日数は安静にする

- ◇ 安静にする
- ◇ 水分補給をする(脱水症状に注意)

抗ウイルス薬は
ありません

2. インフルエンザ 3. ノロウイルス

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。

