

# ほけだより 12月

桜谷小  
保健室  
H27. 12. 15

## <おうちのみなさまへ>

寒暖の差が激しい毎日ですが、体調をくずされていませんか？風邪が長引いて回復しづらい児童やおなかの具合が悪い児童もいます。滋賀県下では、すでに

「インフルエンザ」は出ていますが、先週は「感染性胃腸炎」に感染する児童生徒が多発しています。



冬は、風邪やインフルエンザ、そして感染性胃腸炎も合間をぬって発生する恐れが大きいです。これらの感染症の発生をゼロにすることは困難ですが、日頃から手洗い、咳エチケット、ワクチンなどを組み合わせて行うことにより、リスクを下げるすることができます。予防してい

たきますようお願いいたします。

## 流行前に 再度ご確認をお願いします

○毎朝、お子さんの「健康観察」をしていただき、朝から微熱があったり体調がすぐれない場合や欠席する場合は、その症状などを学校に連絡ください。

○高熱等でインフルエンザが疑わしい場合は、マスクをつけて医療機関を受診されると思いますが、症状が出て間もないときは、検査結果が正確に出ないことがあります。検査反応時間は発熱後12～24時間経過していると反応が出やすいと言われています。

流行期間中は、医師が検査をされないうで、「流行っているからインフルエンザでしょう。」と診断されることもあります。学校としては、わかる範囲のことを連絡していただければ、それでいいです。あえて何型か調べるために、わざわざ検査を依頼する必要はありません。



こんな症状がある時は病院へ

○「微熱なので学校に行かせました。」こんなケースの中に、実は「インフルエンザ」だったということがよくありました。「予防接種」を受けていると、重症化しにくい  
ため、「普通の風邪」と思い込んでしまうことがあります。そのことで知らないうちに感染を  
拡げてしまうおそれがあります。登校のときは必ず「マスク」を着用させてください。

○「インフルエンザウイルス」は患者の体内に7日間存在するといわれています。回復しても、  
登校後しばらくは必ずマスクを着用させてください。マスクをしていないときは学校で着用させる  
こともあります。

○「インフルエンザ」と診断された場合は、症状や家族の様子などわかる範囲内の内容を学校に連絡  
ください。インフルエンザは「出席停止扱い」となり欠席になりません。「発症後5日を経過し、かつ  
解熱後2日を経過するまで」は登校できませんのでしっかり休ませてください。＜保存版：裏面を参考  
にご利用ください＞

○家庭や兄弟間での感染を防ぐため、家の中でも「マスクの着用」をして接触をひかえましょ  
う。

○学校以外の場所で感染する可能性は多々にあります。習い事の教室やスポーツ少年団等での流行の  
様子にも気を配りましょう。

○「出席停止期間」は、抗ウイルス薬の服用によって熱が早く下がるようになりましたが、感染力は  
変わりません。「熱が下がって元気になった。」と感染力が残ったままで登校するケースが増えている  
ことから出席停止期間が延長されています。集団での流行拡大を防ぐために必要な措置ですので、ご  
理解とご協力をお願いします。



## 肌着を着よう



肌着は汗を吸い取ってくれるので、からだを汗で冷やさないですみます。肌着を着るだけで+4℃は温かく感じます。上着を重ねるよりも効果はバツグンです。「シャツ着てるよ」という人の中に「Tシャツの人」がいますが、素材が違います。機能性インナー、防寒下着等を活用しましょう。