

保健だより

藤沢市立御所見小学校 保健室
保護者の皆様へ No.12 2023.11.30

ノロウイルス食中毒警戒情報 発令！

毎年、秋から冬にかけて多く発生する、ノロウイルスを原因とする食中毒は、
感染性胃腸炎の多発時期と深い関連性があります。

今年も、感染性胃腸炎の患者数増加により、11月～3月の期間を
ノロウイルス食中毒警戒情報の発令期間として発表されました。

ノロウイルスとは？

- ・ 冬期を中心に急性胃腸炎を起すウイルスです。
- ・ 下痢や嘔吐、発熱などの症状があります。
- ・ 通常2～3日で回復しますが、乳幼児や高齢者では重篤な症状になることがあります。
- ・ 非常に感染力が強く、ごく少量のウイルスで発病する特徴があります。

予防のポイント

- ・ こまめに、石けんでの手洗いをする。
- ・ 嘔吐物や排泄物などを処理する場合は、直接、触れないようにする。
- ・ カキなどの二枚貝が感染源になることがあるため、中心部まで加熱調理(85～90℃で90秒以上)して食べるようにしましょう。

消毒のポイント

- ・ アルコール消毒は効果がありません。嘔吐物等の消毒は、0.1%次亜塩素酸ナトリウムが有効です。

市販の漂白剤を水1ℓに対して17ml入れると作ることができます。
ペットボトルキャップは5ml。漂白剤のキャップに目盛りがついているものもあるので、目印にしてください。消毒後は水拭きです。

感染性胃腸炎は出席停止です！

前号でもお知らせの通り、「下痢・嘔吐症状が軽減した後、全身状態が良ければ登校可能となる」感染症です。

感染性胃腸炎には、ノロウイルス・ロタウイルス・アデノウイルス等、複数のウイルスがあります。感染性胃腸炎または流行性胃腸炎、もしくは上記のウイルス性胃腸炎と診断された場合は、学校へお知らせください。

回復して登校できるようになってからも、ウイルスの排菌が1～2週間続くことがわかっています。石けんでの手洗いを、こまめにするのが必要です。
また、集団感染防止の観点から、給食当番を控えるなど対応をさせていただきますので、ご了承ください。

咳エチケットにご協力ください！

裏面「えがお」にあるように、咳やくしゃみがでるようになった時のために、予備のマスクを持たせてください。

また、給食当番のマスクは、感染症対策とは別なものですので、必ずご用意いただきますようお願いいたします。

体調不良時は自宅で様子を見てください！

欠席連絡は、連絡フォームや連絡帳、電話等で確実にお知らせください。また、体調不良については、どこか・どのように調子悪いのかお知らせください。クラスごとの傾向が把握しやすくなります。ご協力をお願いします。

作りおきするお弁当は、効果が低下します。希釈液には、1週間程度といわれていますのでご注意ください。

えがお

藤沢市立御所見小学校 保健室
児童のみなさんへ No.12 2023.11.30

（おうちのひと、いっしょにのみましょう！）

12月の保健目標は「カゼを予防しよう！」

これから、どんどん気温が下がり、寒い冬がやってきます。
寒さには体が慣れていないうちは、体調をくずしやすいので「注意が必要」です。

「早寝早起き・朝ごはん・朝うんち」で規則正しい生活を
しましょう。あと、こまめな水分補給で乾燥を防ぎます。

そして、体を冷やさないように、重ね着をします。洋服を脱ぎ着
することで「気温の変化」に対応しましょう。

感染症の予防は手あらいから！！

冬は、いろいろな感染症が流行する季節です。そして、この感染症を
予防するためのスタートは、「せっけん」で手をあらうことなのです。

「外から帰ってきたとき」「トイレの後」「給食の前と後」「みんなど
使う物をさわる前と後」… 1日になん回も手をあらうことです。

みなさん、しっかりとせっけん「で」手あらいをしていますか？

最近、せっけんが減っていません。…ということは、手あらいを
わあれている人がいますね。わすれずに、水がつめたくなくても、
しっかりと手をあらいましょう！

毎日、ハンカチを身につけるようにしましょう。
手あれの予防は、手洗った後に水分を多く拭きとることもです。

せき 咳エチケットをわすれずに！

体調によって、咳やくしゃみがでていたときには、マスクをする
ことを「咳エチケット」と言います。
元気なときにはマスクはいらないけれど、もし、咳やくしゃみが
できるようにあたたかのために、予防のマスクをかばんに入れて
おきましょう。



毎年12/10は、「世界人権デー」と
定められています。

世界中の大人も子どもも、すべての
人が幸せに生きていく権利がある
ということが定められた記念日です。

みんなの幸せを守り、みんなが幸せに生きていくためには、
一人ひとりが自分の周りの人たちを理解して、お互いに支え
あう気持ちを持つことが必要です。

まずは、御所見小のみなさんが、「なかく」「がたく」「楽しく」
毎日をすごすことができるといいですね。