

# ほけんだより

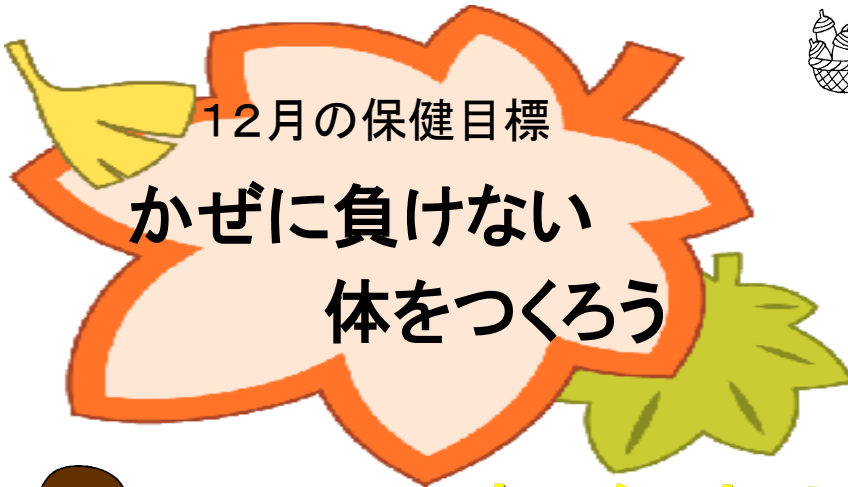


美女木小学校 保健室

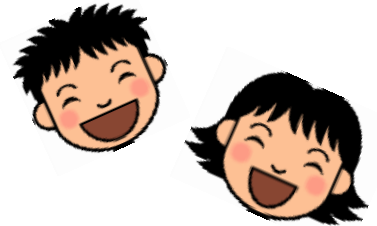
平成23年12月1日

ぜひおうちの人と一緒に読んでください

寒さがひとしお身にしみるところとなりました。これからの季節、新型インフルエンザだけでなく、季節性のインフルエンザやかぜ等が流行してきます。手洗い・うがいや早寝・早起き等ご家庭でも健康管理に気をつけてください。



早寝・早起き・朝ご飯

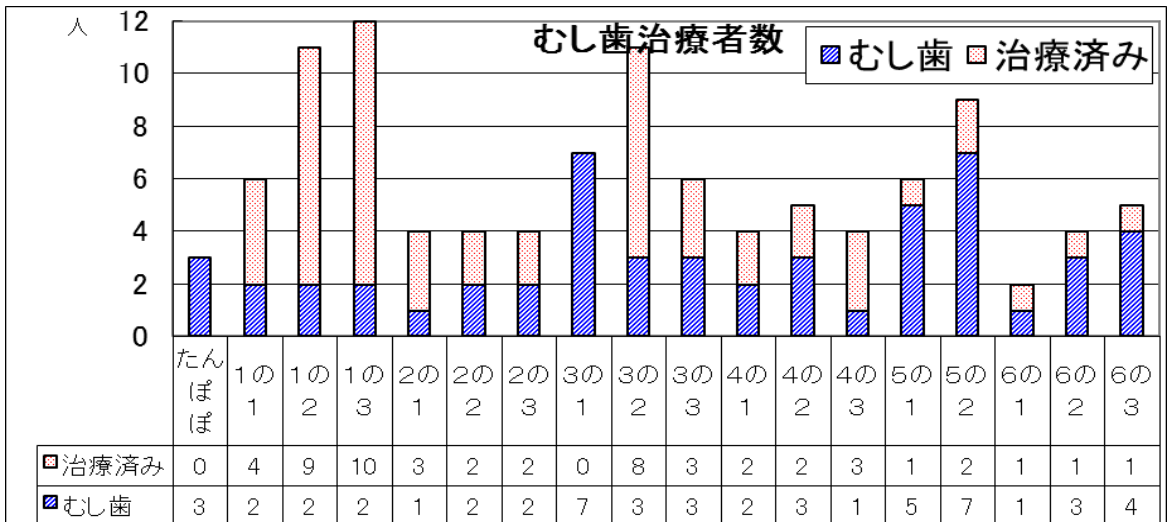


## むし歯治療状況



むし歯治療が済んでないお子さんには、担任から現在の歯科治療状況の確認連絡をさせて頂いております。ご協力よろしく申し上げます。

また、治療が済んでいない場合は、ぜひ冬休み中にむし歯の治療をお済ませください。



# インフルエンザQ&A

この時期、子どもも大人も関心が高まるのがインフルエンザの予防だと思います。今回は、インフルエンザについて、Q&A形式で掲載します。

**Q. インフルエンザのワクチンで、インフルエンザ脳症を予防できますか？**

A. 一昨年度の6歳未満を対象とした調査（蕨戸田市医師会調査）では、ワクチン接種者からインフルエンザ脳症の発生はゼロでした。一般にワクチン接種をした人が脳症になる確率は極めて低いと考えられます。

**Q. インフルエンザのワクチンは不足しないですか？**

A. 今年度は、十分に供給される予定です。流行前に接種しないと効果が出ないので、早めに接種をするように意識することが大切です。

**Q. インフルエンザワクチンを接種してからどれくらいで効果が出ますか？**

A. 効果が発現するには3週間かかります。

インフルエンザを予防するためにも、『手洗い・うがい』や、『マスクの着用』、『部屋の加湿』、『規則正しい生活』を心がけ、体調の良いときに『インフルエンザの予防接種』を行えるといいかと思えます。

## ノロウイルスに注意しよう！

### ●ノロウイルスとは

冬に多発する感染性胃腸炎の原因となるウイルスです。感染してから24時間から48時間後に、**吐き気や嘔吐、下痢、腹痛、発熱**などの症状が出てきます。

通常は3日以内に回復しますが、症状が治まった後もしばらくの間は、便の中にウイルスが排泄され続けます。

### ●主な感染経路は

- ①ノロウイルスに汚染されたカキなどの二枚貝を、生または十分に加熱せずに食べた場合
- ②食品を扱う人（ご家庭で調理をする人も含まれます）が感染しており、その人を介して汚染された食品を食べた場合
- ③ノロウイルスに感染した人の吐物やふん便の処理をした後、手指を介して口へ
- ④吐物やふん便の不適切な処理によって残ったウイルスが、乾燥して空気中を漂い、それを吸い込むことによって感染する

### ●感染を予防するために

- ・手洗いを徹底する

トイレの後、調理の前、食事の前などは特に、石けんをよく泡立てて十分に洗いましょう。

- ・食品の取り扱いに注意する
- ・吐物やふん便はすばやく確実に処理をする

乾燥させないようにすぐに拭き取り、汚染された箇所は塩素系漂白剤等で消毒をします。作業時は使い捨てのビニール手袋やマスクを着用し、窓を開けて部屋の換気もしましょう。