



第 12 号
平成 26年2月6日
広島市立広島特別支援学校
保健室

2月3日は節分（冬と春の季節の分かれる日を言います。）、その次の日の4日は立春（寒さがあけて春に入る日、春が始まる日とされています。）でした。しかし、まだまだ寒い日が続きますので、体が春を感じるのはもう少し先のように思います。

学校からのお知らせにありましたように、1月の中旬からインフルエンザにかかる人が増えています。体調が良くない人は、元気になれるよう、今は体を休めましょう。体調が良い人も感染症予防を心掛けましょう。



日時	小学部	中学部	高等部
2月 3日（月）	体重測定（1～5年）		
2月 5日（水）	体重測定（6年）		
2月 6日（木）	神経科健康相談		
2月 7日（金）			体重測定（2年）
2月10日（月）			体重測定（1年）
2月12日（水）			体重測定（3年）
2月14日（金）		体重測定（全学年）	
2月27日（木）	空気検査（全ての教室のうちの数箇所）		

2 インフルエンザについて

1月23日に広島県内に『インフルエンザ注意報』が発令されました。広島市における学級閉鎖等も増えており、今後さらに流行が広がる可能性があります。

インフルエンザにかかり、現在お休みしている児童生徒の人数は次の表のとおりです。A型とB型の報告がありますが、本校ではB型にかかった人のほうが多い状況です。

学校でも、予防の取組を進めるとともに、児童生徒の体調不良に早めに気づき、早めに対応させていただきたいと思っております。

御家庭でも御協力のほど、よろしくお願い致します。

インフルエンザ注意報 発令中

小学部	0人
中学部	6人
高等部	5人
合計	11人

(2月3日現在)

3 インフルエンザ予防について

(1) インフルエンザの感染経路

主な感染経路は、咳やくしゃみをしたときに口から出る小さな水滴（飛沫）が飛び散り、空気と一緒に他の人の体に入り込む飛沫感染です。空気とともに吸い込まれたウイルスは、鼻やのどの粘膜の細胞に取り付いて増え、病気の症状が現れます。しかし、感染しても症状がなかったり、軽い症状だけの人もいます。

せきやくしゃみ、こんなに飛んでいます！

せきやくしゃみは目に見えませんが、ウイルスはこんなに飛んでいます。マスクが大切なのが、よくわかりますね。

2～3m

また、ウイルスが付いた物を手で鼻や口を触り、ウイルスが体の中に入って、インフルエンザにかかってしまう接触感染も感染経路の一つです。そのため、手洗いが大切です。

(2) インフルエンザの予防方法

<p>石けんを使った手洗い</p> <p>手に付いたインフルエンザウイルスを取ることができます。家庭の場合、最低15秒以上（国の指針）を勧められています。</p>	<p>うがい</p> <p>うがいができる人はうがいをしましょう。のどについたウイルスを洗い流し、のどの乾燥を防いで、ウイルスを入りにくくします。</p>	<p>マスクを着ける</p> <p>マスクを着けることができる人は、①鼻と口の両方をおお、②ゴムひもを耳に掛け、③できるだけすきをなくして調節して着けましょう。</p>
<p>1時間に約5分間の換気</p> <p>人が多かったり、閉じた空間ではウイルスが増えやすくなります。</p>	<p>湿度を50～60%くらいに</p> <p>湿度アップでウイルスをシャットアウト!</p> <p>湿度50%以上で、ウイルスの生存率が低下します。</p>	<p>早起き・早寝・栄養補給</p> <p>ウイルスと戦う力を強くします。</p>

(3) 歯磨きも大切なインフルエンザ予防

口の中の細菌が作り出す酵素の中には、インフルエンザウイルスと結びついて、ウイルスを増やしやすくする働きをするものがあります。

歯や口に汚れがたまっていると・・・

- 口の中の細菌が増える。
- 細菌がたくさん酵素を作り出す。
- インフルエンザウイルスが増えやすい環境になる。
- ウイルスが侵入し、どんどん増える。



毎日の歯磨きは、むし歯や歯周病だけでなく、インフルエンザ予防にも効果があります。

4 ノロウイルス感染症について

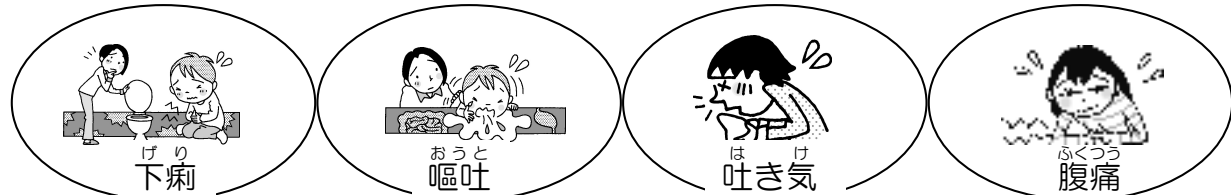
毎年、この時期はウイルス性の感染性胃腸炎の発生が多くなり、特に、ノロウイルスを原因とするものが増加します。本校では、嘔吐や下痢があった場合、感染性の疑いがあるものとして対応させていただきます。インフルエンザと同様、予防に努めます。

(1) ノロウイルスとは

ノロウイルスは、下痢や嘔吐などの症状を引き起こし、人の腸管内でのみ増えるウイルスです。

(2) ノロウイルスに感染するとどうなる？

ノロウイルスに感染すると、感染してから1日～2日の時間がたってから、下痢や嘔吐、吐き気、腹痛等の症状が現れます。軽い熱が出ることもあります。



一般的には、2日～3日でこのような症状が収まります。

※ 症状がなくなっても、1週間～1か月程度、便からウイルスが排出されます。

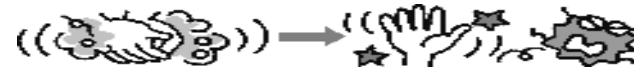
(3) 感染経路

ほとんどが口から体の中に入ることによって感染します。



(4) 予防方法

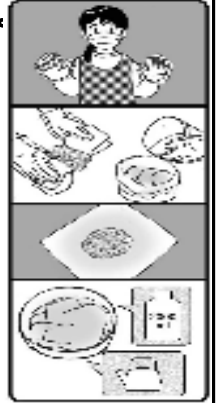
基本は石けんを使った十分な手洗いで・・・食事の前やトイレに行ったあとは、必ず手を洗いましょう。



(5) 消毒方法

吐いた物や下痢には大量のウイルスがいます。ノロウイルスは、乾燥すると空気中を漂って口に入り、感染することがあるので、特別な処理が必要です。

- ① 使い捨てのマスク、ビニール手袋を着けます。
- ② 新聞や雑巾を上からかぶせ、ウイルスが飛び散らないようにします。
- ③ その上から塩素系漂白剤で作った消毒液でしめさせます。
- ④ 汚物を布やペーパータオル等で静かに拭き取ります。
- ⑤ 拭き取った後は、塩素系漂白剤の消毒液で拭き、その後、水拭きします。
- ⑥ 使った布や手袋等は全てビニール袋に入れて、袋の口をしっかりと縛って捨てます。
- ⑦ 片付けが終わったら、石けんで手を洗います。

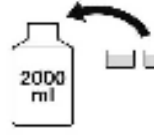


消毒液のつくり方

消毒液A (濃度0.1%/口拭きなどの処理に使用)
500mlのペットボトル1本分の水に、ペットボトルのキャップ2杯(10ml)の塩素系漂白剤の原液を入れる。



消毒液B (濃度0.02%/汚れた衣類の消毒に使用)
2ℓのペットボトル1本分の水に、ペットボトルのキャップ2杯(10ml)の塩素系漂白剤の原液を入れる。



＜保護者の皆様へ＞

スクールバスと同様、学校で御様が嘔吐や下痢をされた場合、感染性の疑いがあることとして対応させていただきます。感染を拡げないため、汚れた衣服等は、袋に入れて持ち帰っていただくこととなっております。御理解と御協力のほど、どうぞよろしくお願いいたします。

5 生きる力を育む歯・口の健康づくり推進事業の研修会・講演会について

1月6日と31日に、広島大学 口腔健康発育歯科 障害者歯科 教授の岡田貢先生と助教の尾田友紀先生、歯科衛生士の和木田敦子先生にお越しいただき、教職員を対象とした研修会と保護者の方を対象とした講演会を開催しました。また、尚日とも学校歯科医の上田先生に御来校いただきました。

『こどものころから大切にしたいお口の健康』という演題で、むし歯の基礎知識、むし歯菌がどこからくるのか(大部分は両親から)、むし歯のなりやすさ(ミュータンス菌とソブリヌス菌両方を持っている人がむし歯になりやすい)等について御講演いただきました。講演会開催にあたり、御協力、御参加くださいましたPTAの皆様にご心より感謝申し上げます。

