

ほけんだより



静岡聴覚特別支援学校
保健室 文責・栗田
令和6年11月29日



インフルエンザ、流行レベルへ！

10月25日に静岡県で、10月31日には静岡市で、インフルエンザの流行が始まったと発表されました。

インフルエンザは、潜伏期間が1～4日（平均2日）と短く、急激に症状（高熱、悪寒、頭痛など）が出るので、御注意ください。また、最近流行しているマイコプラズマ肺炎や新型コロナウイルス感染症と同時感染することもあります。咳や呼吸症状がより強く出るので、注意が必要です。

インフルエンザの出席停止期間と出席停止書類について

インフルエンザは、学校保健安全法で出席停止の期間が以下のように定められています。幼稚部と小中学部で、出席停止期間が異なるので御注意ください。

他の感染症と違い、医師による登校許可証明が不要なので、登校可能な時期について、かかりつけ医とよく確認するようお願いします。



発熱した後（発熱の翌日を1日目として）**5日を経過**し、
かつ、解熱した後、**小中学部は2日** **幼稚部は3日**を経過するまで。

令和5年度から、インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の出席停止書類が同じ様式になりました。学校のホームページからも用紙をダウンロードできます。

心と体を自分で整え、大きく成長するように！



12～1月のテーマ『仲直りをするとき、どうしよう？』

心身の成長と、困ったとき自分自身で対応する力を育てることを目指し、心身のセルフマネジメントについて取り組んでいます。

10～11月のテーマは、『緊張するとき、どうしよう？』でした。

緊張することは、いろいろな場面で経験することが多いので、子どもたちも「深呼吸をする」「人という字を手の平に3回書く（飲む）」「ドキドキを楽しむ」「楽しいことを考える」など、自分なりの解消方法をもっているようです。御家庭での話題からアドバイスをもらうこともあるようですね。



12月は『仲直りをするとき、どうしよう？』がテーマです。教員の意見を参考に、意見の違いで気まづくなった時にどうするか、自分たちの考えや対処法を出し合います。友だちのことを考えながらよりよい意見が出てくることに期待しています。

御家庭でも、仲直りをするとき、どのようにしているか、話題にしてみてください。

～感染性胃腸炎感染拡大予防～ おう吐物処理は塩素系漂白剤で！



ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は、年間を通して発生していますが、特に冬季に流行します。感染すると、1～3日程度の潜伏期を経て、発熱やおう吐、腹痛、下痢などの症状が1～3日続きます。

ノロウイルスは感染力が強く、おう吐物を正しく処理しないことによるおう吐物からの飛沫感染（二次感染）を起こすことがあります。

感染の原因となるおう吐物の消毒と処理を覚えて、正しい方法で行いましょう。消毒は、塩素系漂白剤を使ってください。

＜準備するもの＞ ＊すべて、使い捨てできる物にしましょう。

使い捨て手袋 使い捨てマスク （使い捨てエプロン）

新聞紙やペーパータオル、キッチンタオル

ごみ袋（二重にしておく）

消毒液（塩素系） → おう吐物の消毒をする



消毒液（塩素系）の作り方

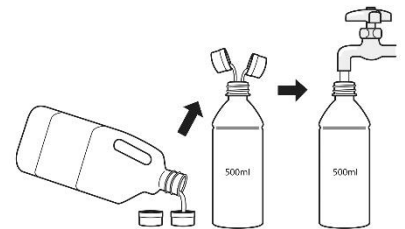
＊泡状タイプではない漂白剤を使います。

塩素系漂白剤に含まれる「次亜塩素酸ナトリウム」の濃度によって変わります。

○ミルトンの場合：10 倍希釈

○ハイターの場合：50 倍希釈

500ml のペットボトルを用意し、水 500ml に対しハイターをペットボトルのキャップ 2 杯分加えてよく混ぜて作ります。



＊泡状タイプは薄めずに使うので、塩素濃度が高く、扱いに注意が必要です。

＜正しい処理の方法＞

- ① おう吐物を新聞紙などで覆い、その上から消毒液をかけて、できる限り拭き取り、二重にしたごみ袋に入れます。
- ② おう吐物があった場所を別の新聞紙で覆い、消毒液をかけて浸し、拭き取ります。同じく、ごみ袋に入れて、ごみ袋の中身全体に再度消毒液をかけて、内側のごみ袋の口をしぼります。
- ③ 処理に使った手袋やマスクを、二重にした外側のごみ袋に入れ、消毒液をかけて口をしぼって、処理をします。
- ④ おう吐物が付いてしまった衣類や寝具も、塩素消毒するようにしましょう。色落ちが心配なカーペットなどは、高温のスチームアイロンを1分以上当てて消毒します。
- ⑤ 処理後は、丁寧に手洗いをします。

