令和６年１月　石垣市立川平小中学校

NO. ９　ほけんしつ　おうちの人と読みましょう

今月は片面です

ありがとう！

１月のタイトルを書いた人：小２山館幸南さん

もち、コマ、書き初めなどお正月のモチーフでいっぱいの豪華なタイトルになりました☆１月のわくわく感が伝わりますね。これはぜひカラーで見てほしい！

１月の保健目標　かぜを予防しよう

新年明けましておめでとうございます。いよいよ３学期が始まりました。正月早々に能登半島地震があり心を痛めていましたが、始業式の日にみんなの元気な顔を見てホッと安心しました。

さて、今月号は食中毒（感染性胃腸炎）特集です。実は、１２月に鶏肉を食べてカンピロバクター菌による食中毒になり、とても苦しい思いをしました…。皆さんも十分に気をつけてください！

ほけんだより
カラー版

本当にこわいぞ食中毒（感染性胃腸炎）

感染性胃腸炎は、病原体によってウイルス性か細菌性に分けられます。

〇ウイルス性（ノロウイルス・ロタウイルスなど）

〇細菌性（カンピロバクター菌、サルモネラ菌、大腸菌など）

※薬やアレルギー、暴飲暴食によるものなど病原体が原因ではない胃腸炎もあります。これは非感染性胃腸炎と呼ばれ、人に感染しません。

ノロウイルス

属性：ウイルス性
潜伏期間：12～48時間
症状：吐き気、おう吐、ゲリ、腹痛、頭痛、発熱

ロタウイルス

属性：ウイルス性
潜伏期間：１～３日
症状：おう吐、水ゲリ、39℃以上の発熱、白色便

カンピロバクター

属性：細菌性
潜伏期間：２～５日
症状：水ゲリ、発熱、血便、腹痛、おう吐

大腸菌

属性：細菌性
潜伏期間：３～５日
症状：血便、激しい腹痛、水ゲリ、微熱

お子さまが感染性胃腸炎になったら

感染性胃腸炎は、ノロウイルスなどのウイルスや細菌に感染して、腹痛や下痢、嘔吐、発熱などの症状が出ます。嘔吐や下痢の場合は、こまめな水分補給をして、脱水症状に気を付けてください。

また、吐物や便にはウイルスなどが含まれています。家庭内で広げないために、適切な処理と処理後の手洗い・うがいが必要です。

汚物の処理法

- ☑ 使い捨てのマスクや手袋を着用します
- ☑ 汚れた衣服は100倍に薄めた塩素系漂白剤に５～10分浸し、消毒します。色落ちが気になるものは85℃以上のお湯に２分以上浸します
- ☑ 汚れた場所もしっかり消毒します

CHECK!!

インフルエンザについて

インフルエンザが流行する時期です。インフルエンザにかかったら回復届を担任へ提出してください。

様式は、川平校 HP からダウンロードするか、担任へ声をかけてください。