

# ほけんだより

令和6年11月  
高岡市立こまどり支援学校  
富山県立高志支援学校  
高等部こまどり分教室

朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。一日の寒暖差が大きいと風邪をひきやすくなります。喉の痛みや咳、鼻水の症状がみられるお子さんもいます。これからやってくる本格的な冬に向けて、風邪に負けない丈夫な体をつくりましょう。

## インフルエンザ、予防接種の季節です

インフルエンザが流行する季節が近づいてきました。基礎疾患をもつ人がかかると重症化する恐れもあり、肺炎等のリスクを減らすためにも予防接種が有効です。すでにワクチン接種は始まっているので主治医の先生と相談の上、計画的に接種されることをお勧めします。ご家族全員で接種されると効果が高いといわれていますので、家族の方々も接種をお勧めいたします。

### Q:インフルエンザワクチンの接種はいつ頃受けるのがよいですか？

A:インフルエンザは例年12月～4月頃に流行し、1月末～3月上旬に流行のピークを迎えます。12月中旬までにワクチン接種を終えることが望ましいと考えられます。

「参考資料：厚生労働省ホームページより」

※ワクチンの効果は、出現するまでに2週間程度を要し、効果が続くのは約5か月といわれています。

※13歳以上は原則1シーズン1回の接種ですが、13歳未満は2回接種です。2回目は1回目から2～4週間あけて接種します。体調のよいときに計画的に接種しましょう。

### <感染症を拡げないためのお願い>

- 風邪症状がある場合は、マスクを着用しての登校にご協力ください。体調不良時に使用することがあるため、予備のマスクを数枚、かばんに入れておいてください。
- 咳エチケットを心掛けてください。
- お子さんだけでなく、家族のどなたかが感染症（インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症、感染性胃腸炎等）にかかった、または疑わしい場合も学校へお知らせください。  
お子さんが元気であっても感染している可能性があるため、いつも以上にお子さんの健康観察を丁寧に行ってください。この場合、保護者の方の送迎をお願いします。
- 発熱や下痢・嘔吐がみられましたら、症状がおさまってから1日（24時間）は家庭で様子を見てください。罹患後の登校初日はスクールバスの利用を控え、保護者の方が送っていただくようお願いいたします。休養中の家庭での様子や医師からの指示を担任へ伝えてください。
- インフルエンザ予防接種状況を把握したいので、予防接種をされましたら連絡帳等で担任までお知らせください。

# 感染性胃腸炎（ノロウイルス）にも注意を！

毎年、冬に全国各地でノロウイルスが原因とみられる集団感染が発生しています。ノロウイルスの主な症状は、吐き気や嘔吐、下痢、腹痛、発熱ですが、感染しても症状が出ない場合や軽い風邪のような症状の場合もあります。また、感染すると、ウイルスは1週間程度（長い人では2週間以上）、便とともに排出されます。ご存じのとおり、ノロウイルスは感染力が強く、ウイルスを介して二次感染が拡大するといわれています。

以下のことに注意し、感染を予防しましょう。

## 丁寧な手洗い

調理や食事の前、トイレ、オムツ替えの後



## 食品は十分に加熱

中心温度 85℃以上で  
1 分以上の加熱が必要



## 嘔吐物の処理セットの準備

使い捨て手袋・マスク・エプロン・  
ペーパータオル・新聞紙・  
塩素系漂白剤・  
ビニール袋等



## <嘔吐物・下痢便等で汚れたものの取り扱いについて>

嘔吐や下痢で汚れた下着や衣服は、感染源になる可能性があるため学校では洗わずビニール袋に入れ、密封して持ち帰っていただくので、家庭での消毒・洗濯をお願いします。

家庭での消毒ですが、色落ちが心配される場合、小さな衣類であれば煮沸消毒します。大きな衣類であれば、バケツ等に入れて沸騰したお湯を加え、しばらく放置します。それを2回繰り返します。処理した衣類を乾燥機で乾燥させたり、スチームアイロンで加熱したりすることも有効といわれています。



## マイコプラズマ肺炎 全国的に流行中

マイコプラズマ肺炎について、現行の調査手法となった平成11年以降最も流行している状況です。



### どんな病気？

「肺炎マイコプラズマ」という細菌に感染することによって起こる呼吸器感染症です。通年でみられ、秋冬に増加する傾向があります。

### どんな症状？

発熱や全身の倦怠感、頭痛から始まり、次第に乾いた強い咳が出てきます。一部の人は肺炎となったり、重症化したりすることもあります。

### どんな治療？

マクロライド系の抗菌薬を適切に服用すると2～3日で解熱します。高熱や激しい咳が続くようなら再受診をしましょう。

短時間の曝露による感染拡大の可能性はそれほど高くなく、濃厚接触により感染することが多いと考えられています。普段から流水と石けんによる手洗いをするのが大切です。