

ほけんだより

令和7年2月
高岡市立こまどり支援学校

今年度も残すところ2か月となりました。2月3日は立春です。寒い日が続いていますがだんだんと日の長さを感じられるようになってきましたね。新型コロナウイルス感染症、かぜ、インフルエンザ、感染性胃腸炎（ノロウイルス）等に負けず寒い冬を乗り越え、元気に春を迎えましょう。

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症だけでなく・・・

感染性胃腸炎にも気を付けましょう

冬季にはノロウイルスが原因と考えられる集団感染がみられるので注意が必要です。

ノロウイルスの主な症状は、吐き気やおう吐、下痢、腹痛、発熱ですが、感染しても症状がない場合や軽いかぜ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）で便とともに排出されます。この時期、下痢便やおう吐物にはノロウイルスが含まれている可能性があるので注意してください。

○家族全員こまめに手洗い

石けんを使った流水による手洗いを徹底しましょう。特に排便後、おむつ交換後、また調理や食事の前には十分に手を洗いましょう。



○貝類を食べる際には特に注意を！

カキ等の二枚貝を調理するときは、中心部まで十分に加熱しましょう。（中心温度が85℃で1分以上の加熱が必要です）まな板や包丁は使用後すぐに熱湯消毒しましょう。



○処理は使い捨てのものを使いましょう

便やおう吐物を処理するときは、使い捨てのマスクや手袋、エプロンをして、ペーパータオル等で拭き取ります。絶対に素手で触らないようにしましょう。

処理する際にはウイルスが飛び散らないように静かに拭き取り、乾燥前に密封処理しましょう。乾燥するとウイルスが空気中に浮遊するので早急に処理しましょう。

○トイレのふたは閉じて流しましょう

ノロウイルスの感染源として危ない場所がトイレです。ウイルスをもった人がトイレのふたを開けたまま流すと、ウイルスが周囲の物や空気中に飛散し、そこから感染が広がります。そのためトイレの後はふたをしてから流すようにしましょう。



次年度（令和7年度）に向けて見直しを 受診結果連絡票（クリーム色）について

毎年、年度末に新年度に向けて主治医に配慮事項や緊急時における対応についての見直しを行っていただいています。（小1～中2の児童生徒）

2月、3月の受診の際には「受診結果連絡票」を持参され、主治医の先生に記入してもらってください。記入してもらった「受診結果連絡票」は担任まで提出してください。春休みまたは4月に入ってから受診予定の方は、担任へその旨お伝えください。

詳しくは本日配布の別紙おたよりをご覧ください。

大人と子供の花粉症の違い

近年、花粉症になる子供が増えてきており、低年齢化していることが話題になっています。特に2月から3月のスギ花粉症の季節ではかぜをひく子供が多いこともあり、花粉症と気が付かないこともあります。また、大人と子供の花粉症は少し違いがあるようです。

花粉症と新型コロナウイルス感染症の症状は、咳、鼻水、鼻づまり等、重なる部分が多くつかあります。判断に迷うような場合や、かぜ症状が続く場合等には医師の診察を受けられることをおすすめします。

◎症状の出方があいまい

花粉症の主な症状といえば、くしゃみや鼻水ですが、子供の場合はちょっと異なります。子供の場合、鼻をすする、鼻づまりだけ、目や鼻をかゆがるなど症状があいまいなことが多いです。



◎大人はサラサラ、子供はサラサラとは限らない

花粉症による鼻水は、大人の場合はサラサラした水のようなものが出ますが、子供の場合は少し粘っこい鼻水が出ます。これは鼻づまりが主な症状となっていることに原因があるのではないかとされています。

◆花粉症とインフルエンザ どう違う？

症状	花粉症	インフルエンザ
全身の痛み	×	◎急激に進行
くしゃみ	◎何度も出る	△出ることもある
鼻水	◎	△
鼻づまり	◎	△
目のかゆみ	◎	×
咳	△出ることもある	○
のどの症状	△まれにイガイガ	◎痛み、腫れ

