

福島県内では以前よりインフルエンザの流行が落ち着いてきましたが、猪苗代町では2月13日（水）現在41名の方がインフルエンザによる出席停止で休んでいます。そのため、ここからいかにウイルスに負けない身体をつくるかが大切になってきます。卒業式、修了式など最後まで行事が控えているので体調管理をしっかりと元気に毎日を過ごしていきましょう！

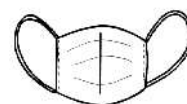
## 2月の保健目標：健康管理を実践しよう

### 冬に学校で流行の恐れのある感染症



#### 1. インフルエンザ

福島県内では、2月13日（水）現在1838名の子どもたちがインフルエンザに罹患しています。インフルエンザの流行は、以前より少しずつ落ち着いてはきましたが、猪苗代町では、2月13日（水）現在41名の子どもたちがインフルエンザに罹患している現状です。予防方法、出席停止については、1月のほけんだよりに掲載した通りです。引き続き、手洗い・うがい、換気等の予防の徹底をお願いします。



#### 2. 感染性胃腸炎（ノロウイルス感染症、ロタウイルス感染症）

**特徴：**吐き気・嘔吐・下痢が主症状。多くは2～7日で治るが脱水、けいれん、脳症などを合併し、危険な状態になることもある。脱水に対する予防や治療が大切。

**潜伏期間：**ノロウイルスは、12～48時間、ロタウイルスは、1～3日

**感染経路：**飛沫感染、接触感染、経口（糞口）感染

便中や吐物に多くのウイルスが排出されており、感染源となる。感染力が強い。

**予防方法：**手洗いうがいの徹底。アルコール消毒では消毒を十分にできない。次亜塩素系消毒剤が効果的。

**出席停止：**学校保健安全法施行規則 第三種 その他の感染症

「病状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めるまで」



### 脳貧血について

脳貧血とは、脳の血液循環量が一時的に減少した状態を言います。顔面蒼白・冷や汗・めまいなどの症状が現れ、場合によっては意識を失うこともあります。

脳貧血の多くはストレスによる自律神経の不調が主な原因とみられていますが、その時の体調も大きな原因になります。

3月には卒業式、4月には入学式など式典行事が続きます。3年生は環境が大きく変わる時期でもあります。睡眠不足、偏った食生活、寒さ対策の不備など、自分で改善できるところは改善し、日頃的生活習慣をいかに大切にできるかが健康管理の実践に繋がってくると思います。

脳貧血については、幸いなことにほとんどの場合は少し休養すれば回復しますが、もし、突然倒れて頭を打ったりしたら、もっと深刻な事態にもなりかねません。卒業式や入学式などこれから大切な行事が控えているので、体調管理、準備をしっかりと整え、臨んでほしいと思います。

