

12月 保健だより

希望が丘中学校 保健指導部

横浜市ではインフルエンザが9月から集団発生したところがありますが、これからが寒くなり空気が乾燥して発生しやすい時期です。希中でも風邪や高熱で欠席する生徒が増えてきました。微熱や胃腸症状がでて欠席する生徒も多いです。咳の風邪がぶり返してなかなか完治しない人が多く見られます。インフルエンザだけでなく、風邪や感染性胃腸炎などの感染症が流行する時期に突入しましたので十分に注意し、よく手洗いをしてください。

感染症は多くの場合、学校で広がります。37.5℃以上の発熱（周囲の人が感染しやすい）

や体調不良は登校を控えてください。テストの場合（担任にご相談ください）も同様です。

解熱剤を飲ませて登校させても、他の生徒への「感染源」になりますのでご協力ください。

☆インフルエンザは出席停止の扱いとなります。医師が認めるまで学校へ来ては

いけません（発症から5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで）。

予防接種を受けたものの発症することがあります。この場合症状は軽度ですが、発症から5日かつ解熱後2日の出席停止期間は変わりません。

★医師の証明（診断書）は必要ありません。登校できるようになったら、学校から渡さ

れる「治療届」に保護者が記入してご提出ください。（担任からもらってください）

☆インフルエンザは医師の検査で確定します。インフルエンザにかかってしまったら早めの治療が肝心です。（発症から48時間以内の受診で投薬を受けると効果あり。）かぜの場合と同じように、水分を多く摂取し脱水を防ぐ・安静・睡眠および栄養の補給が大切です。

☆インフルエンザの予防には、早めに予防接種（有料）を受けることをおすすめします。

免疫効果がでるには予防接種後1カ月必要です。受験や旅行をひかえているなど、人の多い所に出る機会の多い人は早めに接種することをおすすめします。

インフルエンザ!?
登校再開はいつになる?



原則

発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。



発熱



解熱



解熱後



登校可能

| ※1 発症日 | 1日目 | 2日目 | 3日目 | 4日目 | 5日目 | 6日目 | 7日目 |
|-----------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

※1 発症日翌日を1日目と数えます。

※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。

※2

インフルエンザにかかってしまったら

- ・インフルエンザにかかり治療を受けないと、1週間近く高熱が出てかなり体力を消耗します。登校が可能になっても、体力が元に戻るにはかなりの時間がかかります。高熱の後は、ご家庭での健康観察を十分にしてから登校させてください。
- ・喉が痛い人、口をあけて寝ている人（鼻が詰まっている人）はマスクをしたまま寝ることが有効です。喉の保護になりかぜをひきにくくします。寝る前にはしっかり歯磨きとガラガラうがいをして、口の中がウイルスの温床にならないよう、口腔の衛生を保ってください。
- ・使い捨てマスクは毎朝、毎晩取り換えましょう。布のマスクは毎日洗濯しましょう。

インフルエンザ予防接種

- ・今年もワクチン不足のようですが、随時予約が入るようになりました。予防接種は大変有効ですが、感染を完全に防ぐものではないので、引き続き体調管理が必要です。
- ・予防接種は近隣の病院（有料）で受けられます。内科、小児科だけでなく耳鼻科などでも対応していますので問い合わせをしてみてください。流行前に接種するのが得策です。



*冬にはインフルエンザ以外にも感染症が多発します。

- ・ノロウイルスや感染性胃腸炎、マイコプラズマ肺炎は出席停止にはなりません。
- ・手をよく洗うことが感染予防の第一歩です。患者の排せつ物が乾燥して飛散し、物や壁、ドアのノブなどを介して手につき、口に入ることで感染します。
- ・水筒の飲み口なども細かいところまでよく洗ってください。

*細菌・ウイルスの侵入を防ごう うがい・手洗い・気合い！咳にはマスク

うがいの方法 (のどの粘膜についたウイルスは、増殖し身体に侵入します。風邪の予防に有効です。)

- ・うがいの前に、口の中をブクブクすすいで菌を流す。
- ・水道水やうがい薬で（冷めた日本茶・薄い塩水でよい）のどの奥まで届くように上を向いて（ガラガラ）うがいをする。
- ・うがいは1回15秒くらいを目安に2～3回繰り返す。
- ・のどが痛いときは、うがいは1時間おきに行う。
- ・外から帰ったら必ずうがいをする。

手洗いの方法 (インフルエンザをはじめ、多くのウイルスは手から顔について、口から入り感染します)

- ・石けんをよく泡立てて30秒くらい（Happy birthday to you を2回歌うぐらいの長さ）爪や指の間など、しっかりもみ洗いする。
- ・手首や爪の中など、汚れが残りやすいところは、特に注意して洗う。
- ・水道の水でよくすすぎ、清潔なタオルで水分をふきとる。



裏面 正しい手の洗い方→