

保健だより

哲多中学校
H29.11.30

11月もおわり、明日から12月になります。どんどん気温が下がり、体調を崩している人が増えています。寒い冬の時期は、かぜだけでなく、インフルエンザや嘔吐・下痢などの症状が特徴的な感染性胃腸炎が流行するため、より一層、手洗い・うがいで予防することが重要になります。また、予防としてマスクをしておくことも効果的ですね。今年もあと、残り約1か月。生活リズムを整えて、元気に過ごしましょう。

〈 かぜとインフルエンザのちがい 〉

	かぜ	インフルエンザ
		
時期	1年中	冬(12月～2月)
主な症状	発熱(37～38℃) 鼻水、せき、くしゃみ、 のどの痛み など	高熱(38℃以上) 全身のだるさ、関節痛、 かぜ症状、頭痛、 など

〈 インフルエンザの感染経路3つを知って予防しよう 〉

① 飛沫感染	感染している人のくしゃみやせきで飛び出たウイルスを吸いこむことで感染。 →主な感染場所：学校、電車の中 など	
予防法	マスクをする・人ごみの多い場所への外出をさける	
② 接触感染	ウイルスのついたものをさわった手で、自分の口や鼻、目などをさわること感染。 →主な感染場所：ドアノブ、電気のスイッチ など	
予防法	石けんを使った手洗い、うがい	
③ 空気感染	空気中にふわふわ浮いているウイルスを吸いこむことで感染。→主な感染場所：換気の悪い部屋 など	
予防法	換気をする	

〈 インフルエンザの出席停止期間について 〉

インフルエンザと診断された場合は、出席停止になります。

☆出席停止期間の基準

発症した後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで

(学校保健安全法施行規則第19条)

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
		解熱後1日目	解熱後2日目		発症後5日以内	登校可能	
			解熱後1日目	解熱後2日目	発症後5日以内	登校可能	
				解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能	
					解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能

☆発熱がみられた日を“発症日”とします。

☆出席停止期間の基準は定められていますが、医師に「感染のおそれがない」と認められ、登校の許可が出たら登校しても大丈夫です。

〈 ノロウイルスによる感染性胃腸炎に注意 〉

腹痛、嘔吐、下痢などの症状があったら、ノロウイルスによる感染性胃腸炎の可能性がります。ノロウイルスは、とても感染力が強いのが特徴的です。12～1月は流行のピークになります。

予防をしましょう

①手洗い・うがいをする

食事の前やトイレの後には、石けんで丁寧に手を洗い、うがいもしましょう。
☆正しいうがいの仕方：最初にブクブクうがいで口の中をゆすいできれいにし、その後ガラガラうがいをする。

②ハンカチやタオルの貸し借りをしない

ノロウイルスは感染力がとても強いです。
自分のハンカチやタオルを使いましょう。

③学校で嘔吐や下痢などの症状があるなど、体調が悪い時には、すぐに先生に知らせる。

