

# 保健だより 2月

平成31年2月6日 豊南高等学校保健室



4タームが始まり、インフルエンザや胃腸炎等の感染症にかかる人が増えています。学校は集団生活の場です。風邪やインフルエンザにかかっていることが確実な状態で登校すれば、自分の病状が悪化することはもちろん、周囲の人に感染を広げてしまう可能性も高くなります。自分がかからないことももちろん大切ですが、人にうつさないよう、一人ひとりが気を付けて、これ以上流行が拡大しないようにしましょう。

## \*今期のインフルエンザの特徴は？

全国のインフルエンザ患者数（1医療機関当たり）が1日、集計の始まった平成11年以来、過去最多となっているそうです。今シーズンに検出されているインフルエンザウイルスは、A型の一種である「AH1pdm09亜型（2009年に猛威を奮った新型インフルエンザウイルス）」とA香港型が多いようですが、例年2月頃からはB型の患者が増え始める傾向があります。

種類によって抵抗する免疫が異なるため、ひとシーズンにA型インフルエンザに2回かかった、A型が治ったと思ったら今度はB型にかかってしまったと、1人が複数回、罹患するケースもあり、引き続き警戒が必要です。

## ◎感染予防について

### ○感染症予防の基本は「正しい手洗い」

感染ルートとして、手指に付着したウイルスが、口や鼻に触れることで体内に入ることがよくあります。目をこすって目の粘膜からウイルスに感染することもあるそうです。

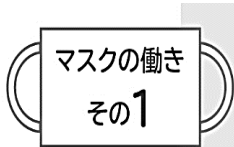
「ちょっと水で濡らすだけ」「せっけんをつけて流すだけ」という手洗いが習慣になってしまっていることもあるようですが、インフルエンザの感染を防ぐためにはとくに食事の前、トイレの後、外出先から帰ったときなどは、念入りの手洗いを徹底しましょう。

- ・指の間や手首、手の甲まで丁寧に洗いましょう。
- ・洗い終わったらすぐに清潔なタオルやペーパータオルで拭き取り十分に乾かしましょう。

## ○咳エチケット

咳・くしゃみが出る時は、他の人にうつさないためにマスクを着用しましょう。マスクを持っていない場合は、ティッシュや腕の内側などで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけて1m以上離れましょう。

鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨て、手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗いましょう。



マスクを正しくつけると、自分の吐く息の湿気で、のどや鼻が乾燥しにくくなります。ウイルスは乾いたところで活発になるため、湿気を保つことで活動を抑え、感染しにくくすることができます

**※咳エチケットを心掛けることは、周囲にウイルスをまき散らさない効果があるだけでなく、周りの人を不快にさせないためのマナーにもなります。**

## ○うがいや水分補給でのどの乾燥を防ぐ

## ○睡眠とバランスの良い食事をしっかりとって、抵抗力を高める

## ○人混みや繁華街への外出を控える

### ◎出席停止期間について

#### ●インフルエンザ

**発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで**

\*裏面に出席停止期間早見表がありますので、ご確認ください。

#### ●流行性嘔吐下痢症・感染性胃腸炎・ウイルス性胃腸炎

**伝染のおそれなくなり、主治医の許可が出るまで**

#### ●その他の感染症の出席停止期間については「高校生活の手引き」で確認してください。

\*登校する際には、主治医の登校許可が必要になります。登校許可書は、学校HPの各種届出・許可関連書からダウンロードできます。

### 保健室からのお願い

**●前日や登校前にだるい・頭痛・腹痛等の症状があった場合は必ず体温を測り、熱がないことを確認してから登校してください。熱がある場合には必ず病院へ行って診察を受けてください。**\*朝、時間がなく検温ができなかったと言い、登校後すぐに高熱で早退する人が増えています。症状悪化や周りへの感染拡大につながります。必ず検温をしてください。

●特に、咳症状の出ているときはマスクを必ずしてください。(各自自宅より用意)

●インフルエンザの診断がでた場合は、すぐに学校まで連絡をください。

## インフルエンザ出席停止期間早見表

「発症した後5日を経過」かつ「解熱した後2日を経過」の両方を満たす期間、登校する事ができません。どんなに早く熱が下がったとしても、最低発症した後5日は出席停止となります。

\*発症日（0日目）は、インフルエンザ症状（38度程度の発熱など）が始まった日となります。

	発症日	発症後							
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発症後 1日目に 熱が下が った場合	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 4日目	発症後 5日目	◎		
	出席 停止	出席 停止	出席 停止	出席 停止	出席 停止	出席 停止	登校 可能		
発症後 2日目に 熱が下が った場合	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 5日目	◎		
	出席 停止	出席 停止	出席 停止	出席 停止	出席 停止	出席 停止	登校 可能		
発症後 3日目に 熱が下が った場合	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	◎		
	出席 停止	出席 停止	出席 停止	出席 停止	出席 停止	出席 停止	登校 可能		
発症後 4日目に 熱が下が った場合	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	◎	
	出席 停止	出席 停止	出席 停止	出席 停止	出席 停止	出席 停止	出席 停止	登校 可能	
発症後 5日目に 熱が下が った場合	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	◎
	出席 停止	出席 停止	出席 停止	出席 停止	出席 停止	出席 停止	出席 停止	出席 停止	登校 可能

\*その後は解熱した日によって出席停止日が順次延期されていきます。