

# 保健だより 12月

2019年12月3日 豊南高等学校 保健室

日も短くなり朝晩の冷え込みも急に厳しくなってきました。毎年のことですが、かぜ・インフルエンザ・ノロウイルスによる感染性胃腸炎など、感染症の流行が心配され、よりいっそう健康への心配りが求められる時季になりました。

朝、家を出る前には自分でも体調をひととおりチェックして、「いつもと違う」と感じたら、おうちの方に相談したり、薬を飲んだり、マスクをしたり・・・積極的に自分の体調・状態を把握し、健康管理をできるようになってくれたら嬉しいです。感染症は「うつさない」「かからない」の両方が大切です。ぜひ、自覚をもって健康の維持に取り組んでほしいと思います。

## 感染症予防の3原則とは

### ①感染経路の遮断（手洗い・うがい・マスク）

#### \*手洗い

わたしたちが感染する病原体（細菌やウイルス）の多くは、まずはわたしたちの手に付着し、その手で鼻や口などに触れると、その病原体が体内に侵入し、感染が成立します。また、病原体のついた手でさまざまなものに触れ、周りのヒトがそれらに触れることで、感染が広がっていきます。手を洗うことで、手についた病原体がからだに侵入するのを防ぐだけでなく、周りのヒトに感染を広げること防ぐこともできるのです。登校後、食事前、トイレ後、帰宅後には必ず手洗いをしましょう。手のひらはきちんと洗えることが多いですが、手の甲や指と指の間、手首なども忘れずに洗うようにしましょう。

#### \*咳エチケット



#### ○鼻と口をおおう

せき・くしゃみをするときは、ティッシュなどで鼻と口を覆います。使ったティッシュはビニール袋などに入れて口を閉めて捨てましょう。

#### ○とっさのときは衣服でカバー

急なせき・くしゃみはできるだけ服の袖や上着の内側で鼻と口を覆います。とっさに手で覆ったときは、石鹸でしっかり洗いましょう。



#### ○マスクをつける

マスクには、咳やくしゃみで飛沫が周囲に飛び散るのを防いだり、自分の吐く息によってのどを保湿したりするなどの効果があります。せっかくつけていても鼻が出ていたり、あごに引っ掛けている人が多く見られます。鼻からあごまでしっかりと覆い、隙間ができないようにしっかりとおさえ密着させましょう。

\*保健室にマスクをもらいに来る人が増えています。保健室のマスクは登校後にインフルエンザ様症状が出た時等、緊急時に使用することを想定し置いてあります。

\*マスクは自宅より各自用意するようにしてください。

### ②抵抗力を高める（十分な栄養・睡眠をとる事や 適度な運動を行う事、予防接種）

#### \*予防接種について

ワクチンを接種しても絶対にかからないというものではありませんが、症状が軽く済んだり、合併症などを起こすリスクを減らしたりすることに役立ちます。

特に受験生はインフルエンザ流行期と受験期が重なります。接種を考えている人は12月中旬（効果が出るまで約2週間かかります）までの接種をお勧めします。

\*アレルギーなど体質的に予防接種を受けられない場合もありますので、必ず医師と相談の上接種を行ってください。

### ③感染源の除去（周囲の人との接触を避ける）

#### \*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」

\*裏面のインフルエンザ出席停止早見表で確認してください。

##### ●その他の冬に流行しやすい感染症

流行性嘔吐下痢症・感染性胃腸炎・ウイルス性胃腸炎・溶連菌感染症等

「主な症状がほとんど消失し、主治医の許可がでるまで」

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

<http://www.hs.honan.ac.jp/app/permission.pdf>

\*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。

#### \*感染症にかかってしまったら

\*症状の違い（おおよその目安です。頭痛や腹痛など、体の状態や症状によって違いはあります。）

病名	症状	熱	せきくしゃみ	鼻みず鼻づまり	のどの痛み	関節など体の痛み	頭痛	腹痛	吐き気おう吐	下痢
一般的なかぜ		○ 37~38℃	○	○	○	—	○	—	—	—
インフルエンザ		◎ 38℃以上	○	○	○	◎	◎	—	—	—
ノロウイルスなどの感染性胃腸炎		△	—	—	—	—	—	◎	◎	◎

・早めの受診を。インフルエンザの場合、医師の判断のもと抗インフルエンザ薬を48時間以内に服用すると早く回復（解熱）します。

\*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。体温が37.5℃以上あった場合には必ず病院へ行ってください。

・水分補給をしっかりと。水・お茶・イオン飲料・スープ等何でもいので飲めるもので、  
・自宅安静にし、感染を広げないために、外出は避けましょう。

## 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。