



保健だより

H27・12月



気をつけたい冬の感染症

	インフルエンザ	感染性胃腸炎
多い時期	1～2月	11月～2月
症状	38℃以上の急な発熱 のどの痛みや鼻水 頭痛・関節痛・筋肉痛・だるさ	突然の激しい吐き気・嘔吐 下痢、腹痛 発熱は軽度（37℃台）
感染ルート	人からの感染 (飛沫感染・ 接触感染)	人からの感染 (嘔吐物からの二次感染・飛沫感染) 食品からの感染 (ウイルスに汚染された2枚貝など)
ワクチン	予防接種あり	なし
治療	抗インフルエンザウイルス薬 の服用	水分補給などの 対処療法
予防	うがい・手洗い マスクの着用 人混みに不必要に行かない	手洗い 食品の加熱（85℃以上で90秒間以上）

秋から増えている
新型も対策は同じ
手洗いと十分な
加熱を!

*インフルエンザと診断された場合は、「発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで」(学校保健安全法施行規則第19条)、が出席停止の基準となっています。発症した日は0日と考えます。

インフルエンザと診断された場合は、学校へ連絡をお願いします。

登校時には「受診証明書」の提出をお願いします。出席停止の手続きに必要です。

吉田高校HP「保護者の方へ」から、用紙がダウンロードできます。

保護者の皆様へ

○ お子さんの健康観察をお願いします。

体調不良でも無理をして登校する生徒が多いように感じます。お子さんの体調を観察して、早めの休養・受診をお願いいたします。特にこれからの季節は感染症による体調不良者が多く出ます。学校は集団生活の場ですので、感染を広げないためにも、一人一人の心がけが必要になります。

また、お子さんの様子がいつもと違う、元気がないなど、心の健康観察もお願いいたします。お子さんの様子が何か変だと感じたら、まずは話をじっくりと聞いてあげてください。一人で悩まずに、相談してください。

○ インフルエンザ予防接種について

インフルエンザを予防する大きな柱になるもののひとつに、ワクチンの接種があります。インフルエンザに感染しないわけではありませんが、感染しても症状は軽くなります。

ただし、副作用等もありますので、医療機関に相談してから受けてください。

ワクチンを接種したあと、抗体は約2週間後にならないとしっかりとできません。

流行時期を考えると、なるべく早期に接種をした方がよいでしょう。

特に受験を控えた3年生は早めの対応をお勧めします。

感染症予防の3原則とは



感染経路の遮断

手洗い、うがい、マスク



感染源の除去

周囲の人との接触を避ける
(学級閉鎖など)



抵抗力を高める

十分な栄養・睡眠、
適度な運動、
予防接種を受ける

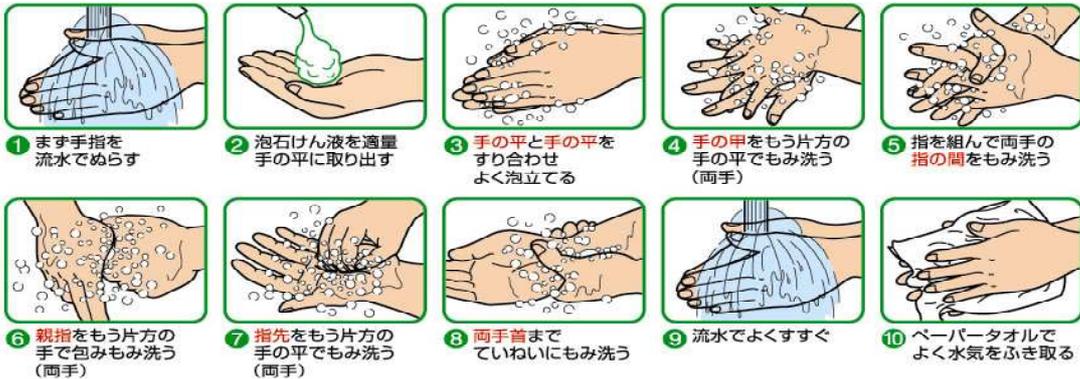
このように見てみると、感染症を予防するための方法には、私たち一人ひとりが実行できる内容が多いことがわかります。

「面倒くさい」「自分は大丈夫」といった気持ちのゆるみは危険です。

○ 手洗いしっかりとできていますか？

手洗い手順 (泡石けん液) © SARAYA CO., LTD.

SARAYA
<http://www.tearai.jp/>



お知らせ

手洗い場や、大勢の生徒が利用する部屋の入り口に「アルコール手指消毒剤」を置きました。適量を手にとり、指先までまんべんなく擦り込んで使います。体質によっては合わない人もいますので、注意をしてください。基本は、手洗いとうがいです！お忘れなく！！

○ 気分が落ち込んだときは

うまくいかなかったり、失敗したり、気分が落ち込んだときは、みんなはどうしていますか？重くなった心を少しでも軽くするためにできることを考えてみましょう。

誰かに相談する。話を聞いてもらう



良い方向に考え直す



好きなことをして気持ちを切りかえる



腹式呼吸でリラックス

～緊張したときや、イライラするとき、集中したいときにやってみて～

- 1 ゆったり椅子に座る
- 2 おへそのあたりに軽く両手をあてる
- 3 おへそのあたりをへこませながら、口からゆっくりと息をはく しっかりと息をはくのがポイント！

