

保健だより

H28・11月

山梨県内では、10月下旬からインフルエンザ様疾患が発生し、臨時休業の措置をとる学校も出ています。全国的にもこの時期としては、過去5年間で最も多くなっているそうです。これからの季節、かぜやインフルエンザ、感染性胃腸炎の流行期になります。まず「うつらない」ための予防が第一ですが、それでもかかってしまったときには、周囲の人に「うつさない」、流行を拡げないための行動が必要になります。



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）

＊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」が出席停止の基準（学校保健安全法施行規則第19条）となっています。発症した日は0日とを考えます。

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大切になります。

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。お子さんの様子がいつもと違うと感じたら、まずは話をじっくりと聞いてあげてください。お困りの時は、学校にご相談ください。

○ 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、医療機関に相談の上、接種をしてください。

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。

感染症の2大予防策

○ 手洗いしっかりとできていますか？



○ マスクしっかりとつけていますか？



マスクについて

マスクには大きく分けて、「不織布マスク」と「ガーゼマスク」があります。不織布マスクは、「織っていない布」という意味で、繊維や糸などを織るのではなく、熱や化学的作用により接合、またはからみ合わせたシート状の布のことをいいます。現在、家庭用のマスクのほとんどが不織布マスクです。

一方、ガーゼマスクは、繊維物を重ね合わせたマスクです。ガーゼマスクは飛沫を捕捉

する十分な効果が得られないので、感染症対策には不織布マスクを選びましょう。



(参考文庫)「新型コロナウイルス流行時の日常業務におけるマスク使用の考え方」新型コロナウイルス専門家会議(平成30年)

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」が置いてあります。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！！