

保健だより

H29. 12月

12月1日より、全国的なインフルエンザの流行シーズンに入ったと厚生労働省から発表がありました。山梨県内でも、インフルエンザの流行により臨時休業の措置をとる学校もでています。

これからの季節、インフルエンザだけでなく、風邪や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「在校生・保護者の方へ」→「各種様式」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。すでに接種済みの生徒も多いようです。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、予防接種だけでなく手洗い・うがい等の感染予防対策について、ご家庭でもご指導をお願いいたします。

→裏面：正しい手洗い・マスク着用について

感染症の2大予防策

○ 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/



○ 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。



〔参考文献〕『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）

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？
重た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



に



良い方向
考え直す



好きなことを
して気持ちを
切りかえる

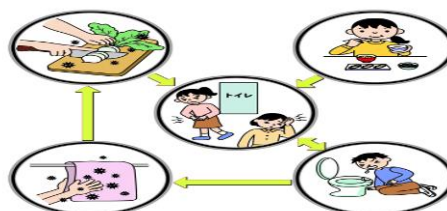


腹式呼吸でリラックス ～緊張したときや、イライラするとき、集中したいときにやってみて～

- 1 ゆっくり椅子に座る
- 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！



ノロウイルス感染ルート



お願い

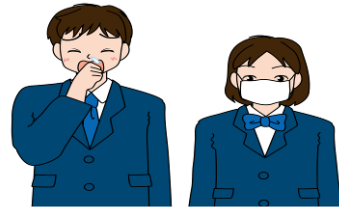
かぜ・インフルエンザ対策を！

今のところインフルエンザ様疾患の集団発生は、山梨県では報告されていませんが、近隣の東京や神奈川、埼玉、千葉では「流行期に入った」という報道があります。流行し始めて慌てるのではなく、普段からしっかりと予防を心がけてください。

インフルエンザの予防方法も、風邪の予防方法と基本的には同じだと考えて良いでしょう。感染源はせきやくしゃみなど、空気中に舞ったウイルスです。

◆ 症状は ◆

- 突然の発症
- 38度をこえる高熱
- 上気道症状（せき・鼻水など）
- 全身症状（全身倦怠感、頭痛、筋肉痛、関節痛など）



◆ 予防方法 ◆

- うがい・手洗いをしっかりと行いましょう！
- 規則正しい生活を送りましょう。
- マスクを着用しましょう。予防の意味と、咳やくしゃみの飛沫から他人に感染するのを防ぐ効果もあります。
- 「咳エチケット」をしていますか？ せき・くしゃみが出たら、マスクをして他の人につかないようにしましょう。
- インフルエンザ流行中は、不必要に人混みに行かないようにしましょう。
- 部屋の加湿を心がけ、1時間に1度は部屋の空気の入れ替えをしましょう。

◆ 治療について ◆

症状が疑われる場合は、なるべく早く医療機関へ受診して、医師の指示を受けてください。

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良いでしょう。
特に受験を控えた3年生は早めの対応をお勧めします。

感染性胃腸炎が流行ってきています

感染性胃腸炎とは、主にウイルスなどが原因となる胃腸炎の総称です。
原因となるウイルスには、ノロウイルスやロタウイルスがあり、毎年11月から3月頃に多くみられ、この冬も山梨県内でも増加傾向にあります。
12月が患者発生のピークになることが多く、手洗いやうがいなどの感染予防をお願いします。

◆ 感染性胃腸炎の症状は？ ◆

感染後、24～48時間で、症状が現れます。

感染すると、ウイルスは1週間程度ふん便とともに排出されます。

○吐き気・嘔吐

○下痢・腹痛

○発熱（37℃台）

名前は「ノロ」
でも感染は
早いぜ！！

発症してから2～3日で回復します。

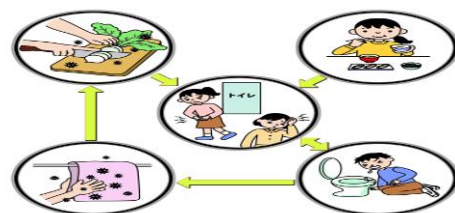
◆ 予防するには？



1 大切なことは手を洗うことです。特にトイレの後、また調理や食事の前には、石けんと流水でていねいに手を洗いましょう。

2 嘔吐物や便を処理するときは、使い捨て手袋、マスク、エプロンを着用して、処理後は石けんと流水で十分に手を洗いましょう。タオル等は共有しないことが大切です

3 嘔吐物は十分に加熱しましょう。



<http://www.gakkohoken.jp/uploads/thumbs/394.jpg>

お願い

