



# 保健だより

H30. 12 月





12 月に入りましたが、冬らしくない暖かい日が続いたり、一転して急に寒い日があったりと寒暖差に体がついていけないように感じます。

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「かからない」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」、流行を拡大させないための行動が必要です。



## 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 月～2 月	1 1 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） 
感染経路	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)
予防接種	あり	ノロウイルス：無し ロタウイルス：あり
治療	抗インフルエンザウイルス薬の服用	水分補給などの対症療法
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 considers。

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、元気が無いなど、心の健康観察をお願いいたします。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：感染症の予防について



感染症を予防するために…

# 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

○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/>



1 まず手指を  
流水でぬらす



2 泡石けん液を適量  
手の平に取り出す



3 手の平と手の平を  
すり合わせ  
よく泡立てる



4 手の甲をもう片方の  
手の平でもみ洗う  
(両手)



5 指を組んで両手の  
指の間をもみ洗う



6 親指をもう片方の  
手で包みもみ洗う  
(両手)



7 指先をもう片方の  
手の平でもみ洗う  
(両手)



8 両手首まで  
ていねいにもみ洗う



9 流水でよくすすぐ



10 ペーパータオルで  
よく水気をふき取る

自分のため、また、周りの人のためにも、しっかりと予防をして

元気に冬休みを迎えられるようにしましょう！

