

保健だより

令和元年 12 月



12月に入りました。1・2年生は定期試験が終わり、ほっとした頃でしょうか。3年生はいよいよラストスパート！自分の実力を発揮できるように、体調を整えることも大切ですね。

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	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二枚貝など)
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	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、元気が無いなど、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・咳エチケット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…

○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！