

保健だより 12月号

街はイルミネーションで美しく輝く季節となり、2018年も残すところ約半月となりました。みなさんはどのような1年となりましたか？今年も元号が変わることが発表され、“平成最後の〇〇”という言葉聞く機会が多くありました。平成最後の冬休みが有意義なものとなるように、体調管理をしていきましょう！1月みなさんが元気に登校することを楽しみにしています。



～インフルエンザの流行する時期が近づいています～

昨年本校では、12月中にインフルエンザに感染した人が50人近くいましたが今年は昨年より遅めの流行入りとなりそうです。本校ではインフルエンザの流行はまだですが、近隣の学校では少しずつインフルエンザに感染する人が出てきていますので十分に予防対策をしましょう。

インフルエンザってどんな病気？

突然高い熱(38~40℃)が出て、咳や鼻水、くしゃみなどの症状の他、筋肉や関節などが痛くなります。これが通常1週間くらい続きます。インフルエンザにかかると学校は出席停止になります。



咳、鼻水、くしゃみ等
かぜの症状に加えて…



38~40℃の高熱や、
筋肉や関節など体の痛み

インフルエンザの予防

1 手洗い

手は色々なものに触っているので、知らないうちにウイルスがくっついているかもしれません。石けんで泡立ててしっかりと洗いましょう。



2 マスクの着用

ウイルスが飛び散るのを防ぐことができます。また、喉を温めたり湿度を保つことができ、ウイルスが増えにくい状態になります。



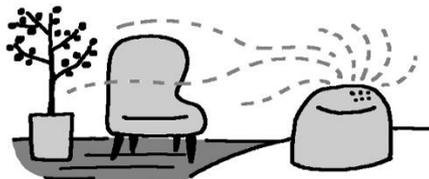
3 咳エチケット

マスクをしていない場合、咳をするときはティッシュやハンカチ、自分の腕で鼻や口を押さえ、ウイルスが飛び散らないようにします。



4 適度な保湿を

空気が乾燥すると、インフルエンザにかかりやすくなります。加湿器などを使って適切な湿度(50~60%)を保つようにしましょう。



5 外出を控える

インフルエンザが流行しているときは、人混みや繁華街への外出は控えます。やむを得ない場合にはマスクを着用しましょう。



6 予防接種

10月から受けられます。流行までに少なくとも1回はワクチンを受けておくと安心です。13歳未満は2回の接種が勧められています。



早わかり

インフルエンザの出席停止期間

インフルエンザと診断された場合の出席停止期間は、法律で次のように定められています。

発症後、最低5日間+解熱後2日は登校不可

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
		解熱後 1日目	解熱後 2日目		発症後 5日以内	登校可能	
			解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 5日以内	登校可能	
				解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能	
					解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能

※ただし「学校医その他の医師が感染の恐れがないと判断したときはこの限りではない」ともされているので、基本的に医師が出した指示に従う形でお願いいたします。



感染症にかかった時の証明書について

- 感染症の診断を受けたら、医師に証明書を書いていただき、登校が可能となったから提出をお願いします。
- 証明書は学校で用意されている「証明書」もしくは医療機関独自の証明書のどちらでも結構です。学校のホームページにも掲載してあります。
- 医療機関の所定書類で書いていただく場合は、治癒までの期日（感染したとみなす日～治癒した日）を必ず記入していただくようにしてください。

休み時間ごとに換気を心がけましょう

この時期になるとヒーターの使用により換気をする機会が少なくなってしまうため、室内の二酸化炭素量が増加します。本校では昨年の検査で3クラスの二酸化炭素量を測定し、全クラス二酸化炭素量が基準値の3～4倍という結果となりました。この時期はどうしても高くなってしまおうのですが、他の学校と比べても高い結果でした。

二酸化炭素が多いことで体調不良や眠気、集中力の低下などに繋がります。換気をするとは寒くはなりますが、身体に良いことばかりです。感染症のまん延防止のためにも換気をこまめに行いましょう!!!

