

ほけんだより1月

平成31年1月22日

No. 9

船引南中学校 保健室

インフルエンザの流行が警報レベルに！予防対策を万全にしましょう

田村市内でも出席停止の児童生徒が増えています

福島県が16日に「インフルエンザの流行が警報レベルに達した」ことを発表しました。船引南中学区でも右図のように出席停止が増加していますので、マスクの使用や小まめな手洗い、体調管理の徹底、乾燥への注意をしっかりと続けてください。また、休日などの人混みは極力避けることが望ましいです。受験期の3年生は特に注意を払って生活してほしいものです。

インフルエンザとかぜのちがいは？

インフルエンザウイルス	原因ウイルス	アデノウイルス、コロナウイルス
悪寒、頭痛	初期症状	のど、鼻の乾燥感
発熱、全身痛	主症状	鼻水、鼻づまり
重度	悪寒	軽度
38～40℃、3～4日間	熱	微熱
後期から	鼻症状	初期から
充血、へんとう炎	のど	やや充血
多くの人にうつる	うつり方	あまり多くの人にうつらない

※ 初期症状として、のどの痛み、鼻水・鼻づまり、咳、関節痛・筋肉痛などがあります。

主な感染経路（ルート）は？

飛沫感染

せきやくしゃみでウイルスが飛び散り、空気中を漂う

1回のくしゃみで4メートル近くウイルスが飛び散る

マスク

空気中のウイルスを吸い込まないように、ウイルスをまき散らさないようにしましょう。

接触感染

せきやくしゃみをとっさに手で覆う

その手でそのまま触ったり、ハンカチで拭いただけで触ったところにはウイルスが付く

手洗い

気付かないうちに手に付いたウイルスを、せっけんで洗い流しましょう。

※ 空気中を漂うインフルエンザウイルスを吸い込んだり、ウイルスが付いた手で食事をしたりと、ウイルスを体の中に取り込んで感染・発症する危険性が高くなります。

インフルエンザによる出席停止 児童生徒数の推移



生徒のみなさんと、保護者の方へ

※ 裏面「出席停止期間の基準」もご覧ください。

○裏面「インフルエンザ・出席停止期間の基準」について再度ご確認ください

インフルエンザウイルスの潜伏期間（感染しても症状がない期間）は1～4日（平均2日）です。また、感染者の鼻や口から排泄されるウイルスの量は発熱の前日～3日目目がピークで、7日目ごろまでウイルスを排泄します。このため、最も周囲に感染させやすい期間は登校を控えてもらうこととなります。

○解熱した（熱が下がった）日により、出席停止期間が延長します。※裏面参照

インフルエンザの診断を受けた際、医師が「出席停止期間の基準」に沿って登校を控える期間を指示します。

※ お子様の経過によっては医師の指示通りでなくなることがあります。

○インフルエンザを疑う症状がある場合は、受診しましょう。

□高熱・悪寒 □頭痛 □咽頭痛 □関節痛・筋肉痛 □咳 □鼻水・鼻づまり など

発熱直後だと検査をしても診断しにくいことがあります。しかし、抗インフルエンザ薬は発症後48時間以内に服用することが望ましいとされているので、受診のタイミングがが遅くなりすぎないようにご注意ください。

○下着を着用して登校しましょう。体の冷えは免疫力を低下させます。

体育用半袖シャツを下着代わりにしている生徒が少なからずいるようです。インナー（下着・長袖もおすすめ）、タイツを着用するなどして保温に努めましょう。運動着の半袖シャツは下着にはなりません。



★ ご不明点などありましたら学校（TEL 85-2811）へお問い合わせください。

先生方は
どうしているのかな？
教えて！先生！



Q! 高橋ヒ子 先生に聞きました*「My健康法」

- 私が健康のために実践していることは 早く寝ること です。
- 私の「癒し」は テレビ です。
- 元気になれるお気に入りの食べ物は あんにの入った食べ物 です。
(おまけ) ●実は私、 空想好き な中学生でした。

☆一日の疲れを癒すテレビの時間も、睡眠時間もしっかり確保！見習いたいですね。(菊地)