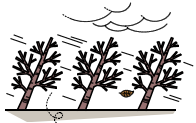


ほけんだより1月

平成30年1月24日
No. 9
船引南中学校 保健室



いよいよ学年のまとめの時期になりました。そして3年生は入試が目前に迫っています。これからはとにかく、「病気にかからない・けがしない」ことが大切です。それぞれの希望が叶うことを願い、陰ながら保健室から応援しています。

「咳エチケット」でインフルエンザの流行を防ごう

<咳エチケットその1> マスクをつける。

くしゃみや咳でインフルエンザやかぜのウイルスが混じったしぶき（飛沫：ひまつ）が飛び散ることをガードしてくれます。特に、症状があって病院など外出が必要な時は必ずつけましょう。

また、マスクはのどの乾燥を防ぎ、外から入ってくる飛沫も防いでくれます。



<咳エチケットその2> せきやくしゃみをするときは、ハンカチやティッシュで鼻と口を覆う。人から顔を背ける。 (ティッシュなどが無いときは、腕などで鼻と口を覆う。)

感染した直後で熱などの症状がない期間に、他の人にうつしてしまうことが多くあります。

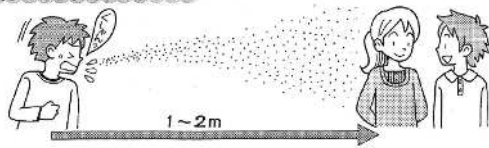
ですから、マスクをしていない時も、咳やくしゃみをするときはティッシュなどで口を覆うのがエチケットです。

他の人から顔を背け、できれば1m以上離れて行う方がよいでしょう。

つばや鼻水（＝飛沫）が手に付いたら、石けんで手を洗いましょう。



飛まつはどれくらい飛ぶの？

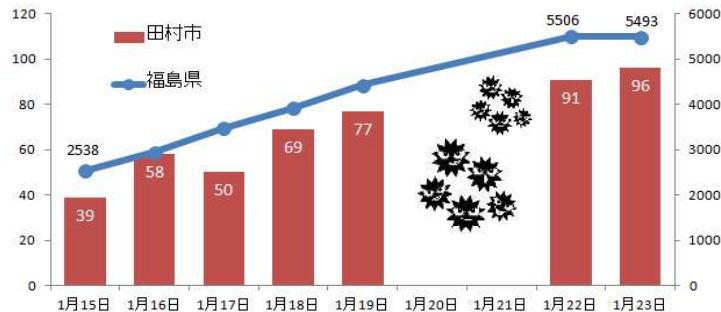


()に数字を入れよ！クイズTHE インフルエンザ!! ※答えはウラを見てね。

- Q1, 手洗いにかかる時間による微生物の除去率は、15秒で()分の1である。
Q2, ぬれた手は、乾燥した手の()倍以上の微生物を運ぶ。
Q3, 飛沫の中のインフルエンザウイルスは布、紙、ティッシュに付着したときでは()時間以上生存する。
Q4, 1日3回のうがい、かぜ症状が約()割減少した。

インフルエンザによる出席停止が増加しています (田村市・福島県)

<インフルエンザ・出席停止の児童生徒数> ※田村市・福島県の幼児小中高での合計値



生徒のみなさんと、保護者の方へ

○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（感染しても症状がでない期間）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）日より、出席停止期間が延長します。

インフルエンザの診断を受けた際、ほとんどの場合で医師が「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。ただ、お子様の経過によって発熱の日数が長くなり、出席停止期間も基準に従って延長しますので、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

インフルエンザにかかると高熱が出ますが、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ので、しばらくたってから受診の方がよいようです。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。保温性、吸湿・速乾性など機能性を高めた下着（インナー）が安価で購入できます。半袖シャツは下着にはなりません。

- ★ ご家庭での対応については「インフルエンザの対応について」のお願い（平成29年12月8日付）をご覧ください。また、本校HPでもご覧いただけます（同日付）。
- ★ ご不明な点などありましたら学校（TEL85-2811）へお問い合わせください。



クイズ! THE インフルエンザ!! の答え

Q1 (10)

◎手洗いによる微生物の除去効果は、15秒で1/10、30秒で1/100、60秒で1/1000である

Q2 (100)

◎ぬれた手は乾燥した手の100~1000倍の微生物を運ぶ

Q3 (8)

◎飛沫中のインフルエンザウイルスは金属やプラスチックなどの表面では24~48時間、布・紙・ティッシュ などでは8~12時間生存するため、接触感染も起こし得ます。

Q4 (3)

◎水道水によるうがい効果を検討した結果では、1日3回のうがいににより、かぜ症状が36%減少した

引用文献:「インフルエンザにかからないためにできること」国立病院機構相模原病院小児科・真部哲治 心とからだの健康2017年12月 健学社



インフルエンザ・出席停止期間の基準について(小・中学生)

「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改正・2012年4月

◎発症日=発熱等の症状が出た日

※病院で受診した日が発症日ではありません。

例1	発症後1日目に熱が下がった場合	発症0日 発症	発症後1日目 解熱	2日目 解熱後1日目	3日目 解熱後2日目	4日目 発症後5日以内なので登校不可	5日目 発症後5日以内なので登校不可	6日目 登校可能
----	-----------------	------------	--------------	---------------	---------------	-----------------------	-----------------------	-------------

例2	発症後2日目に熱が下がった場合	発症0日 発症	発症後1日目 発熱	2日目 解熱	3日目 解熱後1日目	4日目 解熱後2日目	5日目 発症後5日以内なので登校不可	6日目 登校可能
----	-----------------	------------	--------------	-----------	---------------	---------------	-----------------------	-------------

例3	発症後3日目に熱が下がった場合	発症0日 発症	発症後1日目 発熱	2日目 発熱	3日目 解熱	4日目 解熱後1日目	5日目 解熱後2日目	6日目 登校可能
----	-----------------	------------	--------------	-----------	-----------	---------------	---------------	-------------

例4	発症後4日目に熱が下がった場合	発症0日 発症	発症後1日目 発熱	2日目 発熱	3日目 発熱	4日目 解熱	5日目 解熱後1日目	6日目 解熱後2日目	7日目 登校可能
----	-----------------	------------	--------------	-----------	-----------	-----------	---------------	---------------	-------------

例5	発症後5日目に熱が下がった場合	発症0日 発症	発症後1日目 発熱	2日目 発熱	3日目 発熱	4日目 発熱	5日目 解熱	6日目 解熱後1日目	7日目 解熱後2日目	8日目 登校可能
----	-----------------	------------	--------------	-----------	-----------	-----------	-----------	---------------	---------------	-------------

<保護者のかたへお願い>

処方された薬や個人の免疫力などにより、解熱が早い場合があります。しかし、ウイルスはまだ感染者の体内にある状態のため、自己診断で登校すると学校内での感染拡大・流行のリスクが高まります。インフルエンザと診断された場合は、上記の出席停止期間内は外出を控え、安静・休養・保温などで症状緩和と体力の回復に努めさせてください。

船引南中学校

