



保健だより

平成 28 年 11 月 29 日
豊玉中学校 保健室

冬は空気が乾燥をして感染症が流行しやすい時期になります。今回は特に学校で流行しやすい「インフルエンザ」と「感染性胃腸炎」について詳しくとりあげます。うつらないように、そしてもしかかってしまった時は他の人にうつさないように気をつけましょう。感染症の予防で大切なのは、まずは「手洗い・うがい」です!!



インフルエンザとは?

どんな症状?

高熱(38℃以上が多い)、強い寒気、頭痛、だるさ、関節痛、筋肉痛、咳・鼻水など

どのくらいの潜伏期間?

平均2日(1~4日)

どうやってわかる?

カゼの症状と似ていますが、もっと急激に体調が悪くなります。病院で検査をすることでわかります。(ただし、発症してすぐは検査結果が陰性になることがある)

出席停止期間はどのくらい?

インフルエンザは、学校で感染が拡大する可能性のある病気のため、かかった場合、学校に登校してはいけない「出席停止期間」というものがあります。インフルエンザの場合は、「発症後5日かつ解熱後2日を経過するまで」となっています。

つまり…

①と②両方をクリアしたら登校してOK!

インフルエンザ はどうやってうつる? **予防法**

飛沫感染	感染者のくしゃみや咳と一緒にウイルスを吸い込む。	マスクをする
接触感染	ウイルスのついたモノを触った手から口や鼻に入る。	手をよく洗う
空気感染	空気中に漂う飛沫核(飛沫から水分が飛んだごく小さい粒子)を吸い込む。	閉めきった部屋などの人ごみを避ける

1 発症してから5日経過していること
(発熱した翌日を1日目とする)

	火	水	木	金	土	日	月
発症(発熱)		1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	登校OK

2 解熱して2日経過していること
(解熱…熱が下がること)

	金	土	日	月
解熱		1日目	2日目	登校OK

感染性胃腸炎とは?

感染性胃腸炎とは、主にノロウイルスやロタウイルスに感染して胃腸炎の症状が出たものをまとめて言います。通常は、詳しく検査をしないので、何のウイルスにかかったかはわからないため、病院では症状を診て「感染性胃腸炎」と診断されることが多いです。

どんな症状?

突然始まる嘔吐、下痢が主な症状。発熱することもある。

どのくらいの潜伏期間?

12時間~3日

気をつけることは?

ノロウイルスにかかった人の吐いた物や排泄物などには想像がつかないほどの大量のウイルスが含まれています。しかし、そのウイルスは元気な人の体内にたった10~100個に入っただけで感染する力をもっています。

吐いた物などにはまずは近づかないこと、処理をする人は本人が感染しないように完全防備で正しく処理をすることが大切です。

★★登校届提出の流れ★★

①病院で感染症と診断→②学校に報告→③登校届を学校で受け取るもしくは豊玉中HPから印刷→④医師から登校許可→⑤登校届を記入→⑥本人が持って登校し担任に提出

【主な対象となる感染症】

インフルエンザ、感染性胃腸炎、溶連菌感染症、マイコプラズマ感染症、咽頭結膜熱など

手洗いで徹底予防! **マスクで侵入防止!**

見えなくても...手にはウイルスがいると思ってい!!

見えなくても...空気中にも漂っていると思ってい!!

ノロウイルス に要注意!

集団の中で吐かない! **治っても油断しない!**

がまんしきれない吐き気ではありません!少しでも早く保健室かトイレへGO!

2週間くらいはウイルスの排泄が続きます!感染源にならないように!

学校での給食後の歯みがきについて

豊玉中では場所、時間等の関係で、給食後に全員一斉の歯みがきはやっていませんが、給食後に歯みがきをしたい人は、歯ブラシを持ってきて昼休みに歯みがきをしてOKです。また、「誰もしていないからやりにくい...」「やる場所がない...」という意見もありましたので、衛生委員会で話し合い、1階保健室前の水道は、昼休み中、歯みがきする生徒が優先で使える場所にするようになりました。

むし菌や歯周病、口臭の予防のために、ぜひ給食後の歯みがきをしてくださいね。