



平成 27 年 12 月 12 日
 練馬区立石神井西中学校
 保健室

12 月になり教室では暖房の使用が始まりました。つい寒くて暖房に頼ってしまいがちですが、暖めすぎは空気を乾燥させかぜや肌荒れの原因になります。休み時間には換気をし、きれいな空気を入れ、教室の空気の環境も整えましょう。



どっちが？ かぜ VS インフルエンザ

	かぜ	インフルエンザ
原因	かぜウイルス ・200 種類以上あり、一度に複数のウイルスに感染することもある。 ・感染力はあまり強くない。	インフルエンザウイルス ・A 型、B 型、C 型の 3 種類があり、特に A 型は大流行を起こしやすい。 ・感染力は強い
症状	鼻水、くしゃみ、せき、のどの痛み、軽い発熱 じわじわと進行する。	38℃以上の高熱、頭痛、筋肉痛、関節痛 全身に激しい症状が突然起こる。
かかったら	早めに休養をとる ・数日たってもよくなる時や症状が重くなったら病院へ <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <ul style="list-style-type: none"> ●たっぷり睡眠をとる。…眠っている間に免疫力を高めるリンパ球が作られます！ ●水分補給をする。 </div>	なるべく早く病院へ ・インフルエンザと診断されたら出席停止になります。
予防法	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <ul style="list-style-type: none"> ●手洗い・うがいをこまめにする。 ●休養・栄養を十分にとる。 ●室内の湿度は 50%以上に保つ。 </div>	<ul style="list-style-type: none"> ・予防接種を受ける ・流行期にはなるべく人ごみに出かけない。

インフルエンザにかかった場合は、出席停止になります。出席停止期間については、裏面に載っています。

かぜ調査、実施中！！

11 月中旬頃から、毎朝保健委員によるかぜ調査を実施しています。今後のかぜ・インフルエンザの流行期に向け、石西中での流行状況の把握とかぜ・インフルエンザ予防を促すために実施しています。まだ石西中ではインフルエンザによる欠席は出ていませんが、かぜ症状がある人がだんだん増えてきました。特に 1 年生で多くみられています。冬は様々な感染症が流行する時期です。一人一人が予防に努めましょう。



毎日のかぜ調査の結果は、保健委員が保健室前の掲示板に記入しています。保健室の前を通りかかったときにはぜひ見て、自分のクラスや学年でのかぜやインフルエンザの流行状況を確認してください。

「発症した後五日を経過し、かつ、解熱した後二日を経過するまで」

	発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	発症後 7日目	発症後 8日目
発症後 1日目に 解熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 4日目	発症後 5日目	登校可		
発症後 2日目に 解熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 5日目	登校可		
発症後 3日目に 解熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可		
発症後 4日目に 解熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可	
発症後 5日目に 解熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可

※発症後、4日目以降に解熱した場合は、出席停止の期間が延期されていきます。

感染性胃腸炎にも注意を！！

ノロウイルスやロタウイルスなどによる感染性胃腸炎は、冬に流行します。石西中でも感染性胃腸炎による欠席者が出ています。感染性胃腸炎と診断された場合は、出席停止になります。





〈感染性胃腸炎とは〉

感染性胃腸炎とは、ウイルスや細菌の感染を原因とする胃腸炎の総称です。

原因となるウイルスには、「ノロウイルス」「ロタウイルス」「サポウイルス」「アデノウイルス」などがあります。1～2日間の潜伏期間を経て、典型的には吐き気・嘔吐、下痢・腹痛、37℃台の発熱がみられます。（症状の程度には個人差があります。）

〈予防法〉 **手洗い** ノロウイルスは手・指や食べ物から感染することがあります。食事の前やトイレの後は必ず手を洗いましょう。

手洗いのポイント

石けんを使いましょう。 	指の間も忘れずに。 	手首まで洗いましょう。 	清潔なタオルやハンカチで拭きましょう。 
--	--	---	--