

保健だより



平成27年12月7日
豊玉第二中学校保健室

朝夕に、冬の寒さを感じる季節になりました。気温が下がり空気が乾燥すると冬の感染症が流行します。都内では、9月16日に今季初のインフルエンザによる学級閉鎖措置がとられました。練馬区内の中中学校でも例年より早い時期に発症が報告されています。また、マイコプラズマ感染症やノロウィルスが原因の感染性胃腸炎の流行も心配されています。多くの感染症の感染拡大防止には、手洗いが有効です。特に、食事前は、丁寧に手を洗いましょう。



体調が悪いときは、布団でゆっくり寝る・消化の良い食事・暖かくして体を冷やさないなど、体にやさしい生活をしましょう。



インフルエンザ の出席停止期間は

発症した後5日を経過し、かつ解熱した後
2日（幼児は3日）を経過するまで



冬に流行するインフルエンザや感染性胃腸炎は、学校保健安全法で学校感染症に定められています。症状がみられる時は、速やかに医師の診察を受けてください。学校感染症と診断

された場合は、余病併発と他人への感染予防のために出席停止となります。登校には、医師の許可と保護者記入の「登校届」が必要です。「登校届」用紙は、学校にありますので連絡してください。豊玉第二中学校ホームページからの印刷も可能です。

インフルエンザの出席停止期間は、「発症した翌日から5日を経過し、かつ、解熱した翌日から2日を経過するまで」です。出席停止期間中は、他人への感染予防を考慮し養生に努めてください。

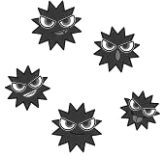


せき・くしゃみの症状がある人は「咳エチケット」!

- * マスクをきちんと着用する。咳・くしゃみが出る時は、マスクを手で押さえる。
- * マスクがない時は、ティッシュ、タオル、腕の内側などで、口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけて1m以上離れる。
- * 鼻汁・咳などを含んだティッシュは、汚れたところを包み込み、すぐごみ箱に捨てる。
- * 口を押さえた手は、すぐ洗う。



睡眠、食事、排便などは、心身を健康に保つ重要なポイントです。生活リズムが乱れている人は、朝の早起きから始めましょう。朝の時間に余裕があると、空腹を感じてから朝食を食べることができます。朝食で刺激された腸の動きと早起きでできる時間的ゆとりで排便タイムも確保できます。提唱されている「早寝・早起き・朝ごはん」は、多くの効果が実証済みです。起きている時間を有効に使い、早めに布団に入る工夫が必要です。受験生も夜12時頃までには布団に入り眠りましょう。



インフルエンザやかぜの予防

1 流行前のワクチン接種

インフルエンザ予防接種は、感染自体の防止ではなく、インフルエンザ発症の可能性を減らし発症した場合の重症化を防ぐ効果が認められています。接種を予定している人は、保護者と相談して早目に受けましょう。免疫がつくまでに2週間程度かかります。接種回数は、かかりつけの医師に確認してください。



2 飛沫感染対策としてのマスクと咳エチケット

普段から咳エチケットを守りましょう。感染者がマスクをするのが一番効果的です。通常のマスクでは、ウィルスの侵入を完全には防げませんが、飛び散った鼻水や唾液を防ぐことができます。飛沫感染予防としてのマスクも効果があると考えられています。

マスク、きちんとつけてる？



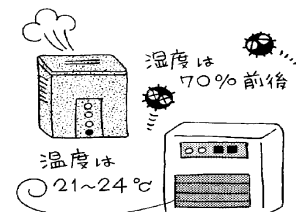
3 手洗い

ウィルスなどの病原体は、手についた後、口や鼻から体内に侵入します。流水・石鹸による手洗いは、ウィルスを物理的に取り除く有効な方法です。インフルエンザに限らず、手洗いは感染症対策の基本です。特に食事の前や帰宅時は、ていねいに洗いましょう。(手を拭くハンカチは、自分の物を使いましょう。)

また、インフルエンザウィルスはアルコールによる消毒でも効果が高いため、アルコール製剤による手指衛生も効果があります。

4 適度な温度と湿度

空気が乾燥すると、のど粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。部屋の温度は20℃前後とし、1時間に1回は窓を開けましょう。上の窓を常時少し開けるのも効果的です。特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度(50~60%)を保ちましょう。



5 体の抵抗力を高める

日ごろから、十分な休養(睡眠)・バランスのとれた栄養(食事)・保温を心がけて体の抵抗力を高めましょう。

6 人混みをさける



流行期には人混みを避け、病原菌やウィルスに近よらないようにしましょう。