



今シーズンはインフルエンザの流行が例年より一か月早く始まりました。大二中でも学級閉鎖を行わなければならないクラスもあり、引き続き警戒をしている状態です。罹患した人の様子はいきなり39℃近い高熱を出す人もいれば、「すぐに熱は下がったが念のために受診したらインフルエンザと診断された」と言う人や「微熱程度だったがインフルエンザだった」という人もいます。

この時期体調が悪くなった時は感染症を疑い用心してほしいと思います。

歯みがきでインフルエンザ予防

インフルエンザの予防に「手洗い・うがい」が必須であることはみんなが知っていることですが、実は「歯みがき」も非常に有効であることがわかっています。

口の中の「歯周病菌」はインフルエンザの感染力を高めることがわかっています。かぜは細菌かウイルスが原因ですが、細菌は粘膜に付着することで炎症を起こし、のどの痛みや発熱などを引き起こします。一方インフルエンザを始めとするウイルスは粘膜に付着しただけでは発病せず、細胞の中に入り込むことで感染します。

歯周病菌の持つタンパク分解酵素はウイルスを活性化させ、インフルエンザにかかりやすくなります。さらにインフルエンザ単独での細胞への感染よりも、歯周病菌が加わった場合の方が感染が拡大することがわかっています。

寝ている間は細菌が繁殖しやすいため、就寝前はもちろん、朝起きてすぐに歯みがきをすることが大切です。朝食後に歯をみがいている人も多いと思いますが、それでは朝食と一緒に繁殖したウイルスを飲み込んでしまうことになります。

この季節はいつもより念入りに歯みがきをすることでインフルエンザにかかるリスクを減らせそうです。

カゼ・ひきはじめの注意

無理をせず体を休ませることを心がけましょう。 早め早めの対策が、早く元気になるためのカギ。温かくしてゆっくり休もう。	しっかり食べて栄養をとりましょう。 特にビタミンCを摂りましょう！	室内の温度・湿度にも気を配りましょう。 湿度は70%前後 温度は21~24℃
発熱、高熱、ひどい頭痛や筋肉・関節の痛み... こんな症状のときはインフルエンザかも!? 早めに病院へ行き治療を受けましょう。		

※インフルエンザ等の出席停止が明けて登校した生徒が、体調不良で早退するケースが増えています。「出席停止」の期間は感染防止のため学校保健安全法によって定められている「学校に登校せず家庭で療養する期間」です。十分回復していない場合や他者への感染の恐れがある場合は無理をせずに引き続き休むようにしてください。引き続きの休みは欠席ではなく出席停止の扱いになります。

☆インフルエンザと診断されたらすみやかに学校にご連絡ください！！

飛沫感染

せきやくしゃみなどで飛び散った飛沫に含まれたウイルスなどを吸い込む

接触感染

ウイルスなどがついたものに触れた手で自分の鼻や口に触れる

空気感染

空気の流れに乗って漂うウイルスなどを吸い込む

経口感染

ウイルスなどがついたものを口にする

自分もまわりも

10のアクション
健康に
過ごすための



ポイント1

ウイルスを寄せ付けない

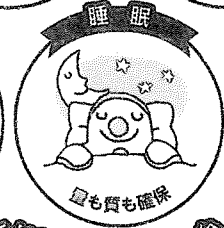
感染源になるウイルスなどは目に見えません。空気中に漂っていたり、気づかないうちに手についたりしています。換気で外へ逃がす、手洗いで洗い流すなどのアクションを。



ポイント2

免疫力を高める

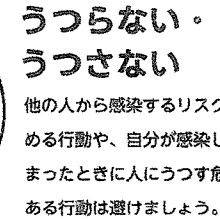
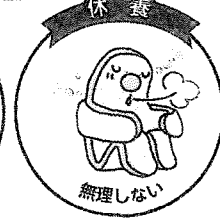
もともとみなさんに備わっている免疫力を高めれば、ウイルスが体に入ってしまった外に追い出したりやつつたりしてくれます。



ポイント3

うつらない・うつさない

他の人から感染するリスクを高める行動や、自分が感染してしまったときに人にうつす危険のある行動は避けましょう。



飛沫・接触感染

- ☒ 新型コロナウイルス感染症
- ☒ インフルエンザ
- ☒ 溶連菌感染症 など

空気・飛沫・接触・経口感染

- ☒ 感染性胃腸炎 (ノロウイルス) など

日本スポーツ振興センターについて 一保護者の方と確認をお願いしますー

授業中や休み時間、部活等学校の管理下でケガをした場合日本スポーツ振興センターに災害給付金の申請ができます。この件については小学校と中学校の入学時に練馬区からのお知らせの文書を配布していますが、「知らなかった」という人もいます。申請は医療機関で記入してもらった書類を区に提出する必要があります。

中学生までは医療証を使うと窓口負担は基本的にはありませんが、日本スポーツ振興センターに申請すると医療費の4割の給付金が支給され、そのうちの3割分を練馬区に返還し、残り1割が保護者の方に給付されます。ただし、500点未満の場合は対象外となり、さらに健康保険の適応されない治療や差額ベッド松葉杖等のレンタル代等給付の対象外になるものもあります。

申請については任意ですが、過去の災害を含め、学校管理下の災害について申請を行いたい場合は、保健室までご連絡ください。なお、申請の時効は2年、給付金はケガの発生より最長10年間支給されます。

生徒の皆さんへ

授業中や休み時間、部活などでケガをしても担当の先生に報告しない場合が多くみられます。その時はたいしたことはないと思っても、後々、症状が悪化することもあります。学校でケガをした場合は必ず教科担当・担任・顧問の先生に報告をしてください。また帰宅後病院を受診した場合は保健室に教えてください。