

保健だより

大泉学園中学校保健室

11月号

H.28.11.28



11月の保健目標

規則正しい生活をしよう



◇インフルエンザの流行が始まりました！

東京都は24日、都内でインフルエンザの流行が始まったと発表しました。1999年の調査開始以降2007年と並び、最も早い時期での流行開始です。9割近くが「A香港型」で、世田谷、大田、中野、葛飾、練馬区で特に流行しています。
 学園中でも、インフルエンザと診断された人が数人出ています。一人ひとりが予防に努めるとともに『インフルエンザは、人にうつる病気である』という自覚をもち、流行が広がらないようにご協力をお願いします。

シーズン到来!? かせインフルエンザ 予防を心がけ 流行を阻止しよう!

<p>こまめにうがい・手洗い</p>	<p>バランスのよい食事</p> <p>ビタミンも たっぷりと</p>	<p>しっかり睡眠</p>
<p>気温に合わせて衣服の調節</p> <p>着たり... 脱いだり</p>	<p>肌着をきちんと着る</p> <p>暑い時は汗を吸い 寒い時は保温しにくれる</p>	<p>部屋の換気をする</p>
<p>人混みを避ける</p>	<p>適度に運動</p>	<p>ストレス発散</p> <p>おどろナイ...? 病は気から...</p>

【インフルエンザとは】

インフルエンザとは、インフルエンザウイルスを原因とする呼吸器感染症です。1～3日の潜伏期間の後に、発熱・頭痛・全身のだるさ・筋肉痛・せき・鼻水などの症状が出ます。一般的な風邪に比べ、全身症状が強いことを特徴とします。多くの人では1週間程度で回復しますが、高齢者や心疾患など基礎疾患のある人は、肺炎を伴うなど重症化することがあります。インフルエンザが疑われる症状が出た場合は、早めに受診しましょう。

【主な感染経路】

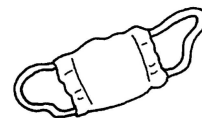
患者のせきやくしゃみに含まれるウイルスを吸い込むことによる「飛まつ感染」と、ウイルスがついた手で口や鼻に触れることによる「接触感染」により感染します。

【予防対策のポイント】

- ①こまめに手を洗いましょう。
- ②規則正しい生活を送って十分な休養をとり、バランスのとれた食事と適切な水分の補給に努めましょう。
- ③普段から一人ひとりが「せきエチケット」を心がけましょう。
- ④室内の適度な加湿（概ね湿度40%以上）と換気を行いましょう。
- ⑤流行期には、できるだけ人ごみに行かないようにしましょう。



《せきエチケットとは》～感染拡大を防ぐために～
★せき・くしゃみの症状がある人は、マスクをしましょう。
★せき・くしゃみをする時は、口と鼻をティッシュでおおいます。
(近くに何もなければ、肘を曲げ、肘で口と鼻をおおうようにします)
★せき・くしゃみをする時は、周りの人から顔をそらしましょう。



【医師からインフルエンザと診断された場合】

インフルエンザは学校感染症ですので、本人の休養と、他への感染・流行防止のため、学校保健安全法第19条により、出席停止（欠席扱いとしない）の措置がとられます。医師からインフルエンザ（またはインフルエンザの疑い）と診断された場合は、次のような手続きをします。

- ①医師からインフルエンザと診断されたことを、学校に連絡する。
- ②医師から登校許可が出たから登校する。
※インフルエンザの出席停止期間の基準：発症後5日かつ解熱後2日を経過するまで
- ③『登校届』の用紙を渡されるので、保護者が記入・押印し、担任に提出する。
※『登校届』の用紙は、学園中のホームページからダウンロードすることもできます。

保健室からのお願い

- ①朝から具合が悪い時は、無理をして登校しないでください。
生徒：『今日熱が高かったけど、大丈夫だと思ったので学校に来ました！』
池田：『(-_-) ...』ということがたまにあります。
朝から熱があったり、具合が悪い時は、無理して登校しても症状が悪化してしまう
ことの方が多いですし、流行性の風邪だった場合は、あっという間に他の生徒に
感染し、学校中に広まってしまうので、特に、高い熱がある場合は、感染力の強い
インフルエンザである可能性もありますので、欠席し受診するようにしてください。
- ②欠席や遅刻する時は必ず学校に連絡してください。
保護者の方からの連絡のない欠席や遅刻はとても心配ですので、必ず朝のうちに
担任までご連絡ください。
- ③緊急連絡先に変更がある方は、すぐに担任の先生に連絡してください。
学校で具合が悪くなり早退する時は、保護者の方に連絡をしています。
速やかに連絡できるよう、勤務先や携帯電話等の緊急連絡先に変更があった場合は、
必ず担任までお知らせください。



- ④保健室への入室はできるだけ控えてください。
この時期、保健室には高い熱の出ている人、ひどいせきをして
いる人等がたくさん来室してきます。そういう状況の
保健室へたくさんの方が出入りをすると、その人達がウイルス
の運び屋となり、学校中へ風邪が広がります。風邪流行時には、
できるだけ保健室への入室は控えるようにしてください。