

# 保健だより

大泉学園中学校保健室

11月号

H.29.11.30



## 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！

今月19日までの1週間に、全国の医療機関を受診したインフルエンザの推計の患者数は4万人に上り、国立感染症研究所は「来月上旬までに全国的な流行期に入る可能性がある」として、手洗いなど予防策の徹底を呼びかけています。

学園中でも、10月上旬からインフルエンザと診断された人が数人出ていますが、大きな拡がりはなく、今日現在インフルエンザ患者は0人です。

- <校内でインフルエンザが流行するきっかけとして多いパターン>
- ☆夜高い熱が出たが、朝には下がっていたので登校した人がいた
  - ☆朝熱があったが、解熱剤を飲んだら下がったので登校した人がいた
  - ☆学校で熱っぼかったが、あと1時間で帰れるのでがまんした人がいた
  - ☆ひどく咳が出ていたが、マスクをしていなかった人がいた

このような人達が、その後インフルエンザと診断され、校内での流行につながるパターンが多いです。熱が出ている時は、感染力の高いインフルエンザの可能性もありますので、学校はお休みし受診するようにしてください。

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、流行が拡がらないようにご協力をお願いします。

#### かぜ・インフルエンザの予防



こまめに手を洗う



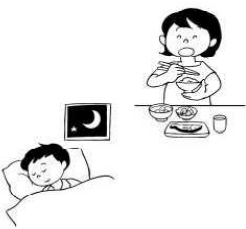
うがいをする



マスクを着用する



こまめに換気をする



十分な睡眠・栄養をとり、適度な運動をして免疫力を高める



自分用の清潔なハンカチ・タオルを使う



加湿をする

#### インフルエンザの主な症状

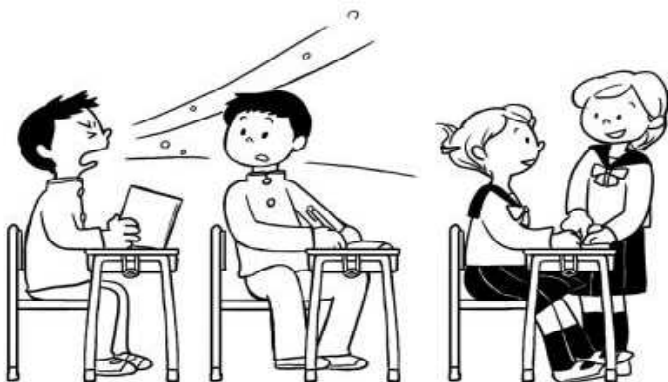
鼻水、くしゃみ、せき、のどの痛みなどの風邪症状に加えて、頭痛、関節の痛み、寒気、だるさ、38℃以上の急な発熱など



# ❀ かせ・インフルエンザはどのようにうつるの？ ❀

## ひまつ 飛沫感染

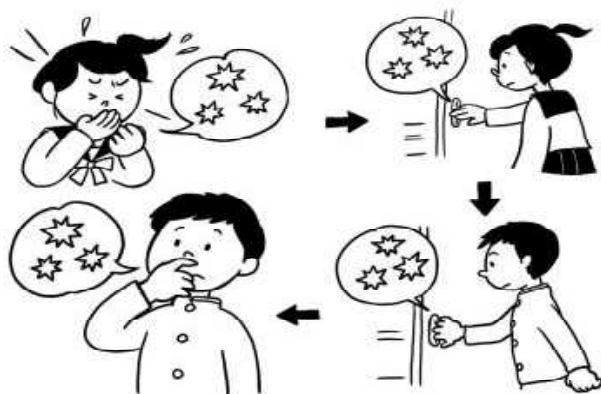
インフルエンザに感染した人が、せきやくしゃみをすると、ウイルスを含んだ飛沫（つばのしぶき）が周りに拡散します。



周りにいる人の口や鼻の粘膜に飛沫が入ることで感染します。せきやくしゃみの飛沫は約2～3m先まで飛び散ります。体調の悪いときには人が多く集まる所に外出するのはなるべく控えるようにしましょう。

## 接触感染

インフルエンザに感染した人がせきやくしゃみをしたときに、口を覆ったり、鼻をぬぐったりした手にはウイルスが付着します。



ウイルスのついた手で触れた場所にはウイルスが付着し、さらにその場所に触れた別の人の手につきます。その手で自分の口、鼻の粘膜に触れることで感染します。そのため、不特定多数の人が触れる場所を触ったときは、手で顔に触れないようにし、こまめに手洗いをします。

## ◇ 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てから登校する。
- 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。

### 早わかり インフルエンザの出席停止期間

インフルエンザと診断された場合の出席停止期間は、法律で次のように定められています。

— 発症後、最低5日間+解熱後2日は登校不可 —

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
		解熱後1日目	解熱後2日目		発症後5日以内	登校可能	
			解熱後1日目	解熱後2日目	発症後5日以内	登校可能	
				解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能	
					解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能