

# ほけんだより

令和2年12月4日

No.13

八坂中学校

保健室

## 学級指導

新型コロナウイルス・インフルエンザ・感染性胃腸炎

### 感染症を予防しよう！！

- ① うがい・手洗いをしっかりとる。
- ② 規則正しい生活をし、病気に対する免疫力を高める。
  - ・ 7～8時間の睡眠 ・ 適度な運動
  - ・ 1日3食バランスのとれた食事
- ③ 咳エチケットを心がけ、くしゃみ、咳をするときには口に手を当てる。  
人にうつさないため、予防のために マスクを着用!  
⇒ 感染予防に一番効果的！！
- ④ 風邪にかかったときの処置をしっかりとる。  
安静、保温、栄養を心がけ医師の診察を早めに受ける。  
朝から風邪等の症状があり、体調が悪いときは、無理に登校せず自宅で休養する。
- ⑤ 体育等運動後の汗の始末をしっかりとし、身体を冷やさない。(タオルを持ってくる)。
- ⑥ 衣服の調節をし、保温に心がける。
- ⑦ 人ごみを避けるようにする。



ウイルスがきらいなことって



ウイルスがきらいなことを考えてみよう。

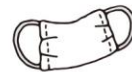
みんなで実行すれば、  
ウイルスに負けず元気に過ごせるはず!

#### 手洗い

石けんを使って25秒ほど洗えば、約百万個のウイルスを数百個にまで減らせます



#### マスク



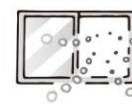
しぶきと一緒に広がるウイルスをとじこめます

#### 適度な湿度

インフルエンザウイルスなら、湿度50～60%で感染力が弱まります



#### こまめな換気



空気を入れ替えて、室内のウイルスを追い出します

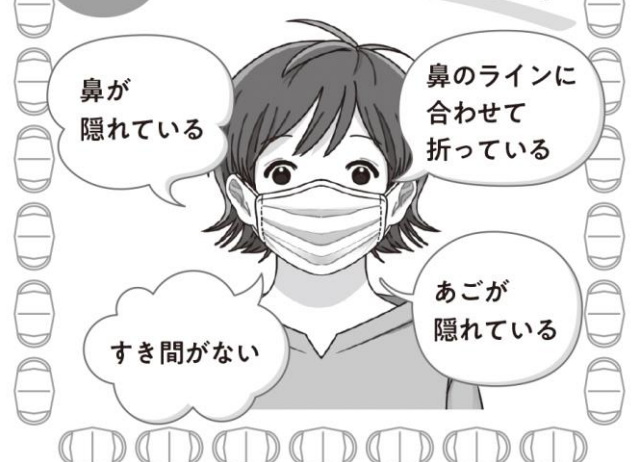
🚫 ウイルスの入り口は **目・鼻・口**



- 手で顔やマスクをさわらない
- 石けんでいねいに手を洗う

これでOK

## マスクのつけ方



コロナ? インフルエンザ? カゼ?  
**症状はどう違う?**

よく似た症状が多く、自分では判断できないことがほとんどです。「体調が悪いな」と思ったら、早めに休みましょう。

病名と症状	せき	熱	倦怠感	頭痛	下痢	のどの痛み
新型コロナウイルス	☹️	平熱 ~ 高熱	☹️	☹️	😐	☹️
インフルエンザ	☹️	高熱	☹️	☹️	☹️	☹️
カゼ	☹️	平熱 ~ 微熱	☹️	😐	😊	☹️

☹️ … 高頻度    ☹️ … よくある    😐 … ときどき    😊 … まれに    ※無症状の場合を除く

**インフルエンザにかかったら登校できません!!**

「発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで」出席停止です。

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
☹️ 発症	☹️	😊	😊 <sup>+</sup> 1日目	😊 <sup>+</sup> 2日目	😊 <sup>+</sup>	🏫 登校OK	
☹️ 発症	☹️	☹️	😊 解熱	😊 <sup>+</sup> 1日目	😊 <sup>+</sup> 2日目	🏫 登校OK	
☹️ 発症	☹️	☹️	☹️	😊 解熱	😊 <sup>+</sup> 1日目	😊 <sup>+</sup> 2日目	🏫 登校OK



**学校医・学校薬剤師の先生方への質問を募集します!!**

本校では、例年2月頃に、学校医（内科医・耳鼻科医・眼科医・歯科医）・学校歯科医の先生方や保護者の方をお招きして「学校保健委員会」を開催しています。今年度は新型コロナウイルス感染症の影響により、学校医・学校薬剤師の先生方と協議し、書面による開催とさせていただきます。

例年であれば学校保健委員会の中で、保護者の皆様からの質疑応答の時間を設けていますが、今年度は質問を募集し、学校医・学校薬剤師の先生にご回答をいただきたいと思っております。質問のある方は、12月11日（金）までに保健室（03-3924-0399）にお電話ください。全ての質問に答えることができない場合がありますのであらかじめご了承ください。