

保健だより 号外

令和元年12月11日
 湖南高校 保健室



雪も降り、本格的な冬が近づいてきました。12月に入り、県内ではインフルエンザが流行しはじめています。例年よりも早い流行のため、早めの予防対策を心がけましょう。

インフルエンザを防ぐコツ



手洗い 手のひらはきちんと洗えることが多いですが、手の甲や指先、親指の周り、指と指の間、手首なども忘れずに洗いましょう。

マスク ウイルスが飛ぶのを防ぐだけでなく、口の周りの湿度が高くなるので鼻やのどの乾燥も防げます。

換気 空気を入れかえることで、室内にいるインフルエンザウイルスを少なくすることが大切です。空気の出口を作ると、よりしっかり入れかえることができます。

規則正しい生活習 睡眠不足やご飯を食べないと免疫力が低下してインフルエンザにかかりやすくなります。しっかり休養と栄養をとるようにしましょう。



せきエチケットで「かからない」「うつさない」

せきエチケットとは感染拡大を防止するためのルールです。まずは「かからない」、もしかかってしまったら「うつさない」。



マスクをつける

インフルエンザウイルスはマスクを通りぬけます。しかし、「ウイルスを含んだ飛沫（鼻水や唾液）をとらえることで予防につながります。」

鼻と口をおおう せき・くしゃみをするときは、ティッシュなどで鼻と口をおおいます。



とっさのときは衣服でカバー

急なせき・くしゃみは、できるだけ服の袖や上着の内側で鼻と口をおおいます。とっさに手でおおったときは、石鹸でしっかり洗いましょう。



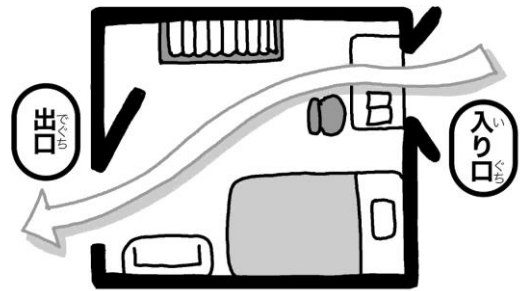
使い捨てマスクのつけ方

すきまを作らないよう顔にフィットさせる

鼻・口・あごをおおう



かんきは、^{くうき}空気の^{とお}通り道^{みち}をつくるのがポイントです!



出席停止はいつまで!?

ポイントは、最初に熱が出た日を0日目とカウントする!!

平成24年度に学校保健法が改正され、インフルエンザの出席停止期間は、発熱した日を0日目として5日経過し、かつ解熱後2日を経過するまでは登校停止とされました。

※ 医療機関受診の際には、この用紙を持参して、医師に裏面への記入をお願いして下さい。(感染症であった場合) その後、学校に電話連絡をお願いします。また、「連絡書」は登校後に学校へ提出して下さい。

【例1】 発症後2日目に解熱した場合

発症日 0日目	発症日 1日目	発症日 2日目	発症日 3日目	発症日 4日目	発症日 5日目	発症日 6日目
発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 5日以内なので 登校不可	登校可!!

※ 解熱後2日経過しても「発症後5日が経過するまで」なので、発症後6日目から登校可能となる。

【例2】 発症後4日目に解熱した場合

発症日 0日目	発症日 1日目	発症日 2日目	発症日 3日目	発症日 4日目	発症日 5日目	発症日 6日目	発症日 7日目
発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可!!

※ 発症後5日経過しても「解熱後2日が経過するまで」なので、発症後7日目から登校可能となる。

- ※ 保護者の方に記入していただいています。診療明細書など医療機関を受診したことがわかる書類（発行手数料のかからないもの）を添付の上、提出してください。
- ※ インフルエンザなどの学校感染症にかかったときは、出席停止の扱いとなります。主治医からの指示内容を記入していただき、登校復帰後に担任へ提出してください。

〈学校感染病用〉

登 校 可 否 連 絡 書

保 護 者 様

____年 組 番 生徒氏名 _____ (____ 歳)

1. 病 名 (症状)

2. 指示内容 (□で選択)

登校可

登校不可 日

令和 年 月 日 ~ 令和 年 月 日

3. 付 記 (例 プールの可否、運動制限など)

上記のとおり連絡します。

令和 年 月 日

医 療 機 関 名 _____

保 護 者 氏 名 _____

印 _____

出席停止扱いの場合、この連絡書を、保護者⇒担任⇒保健室と提出

担任記入：出席停止期間 月 日 [] 校時~ 月 日 [] 校時