



保健便りけんこう

平成26年11月28日(金)
熊谷市立玉井中学校
保健室



12月の保健目標
かぜ・インフルエンザを
予防しよう

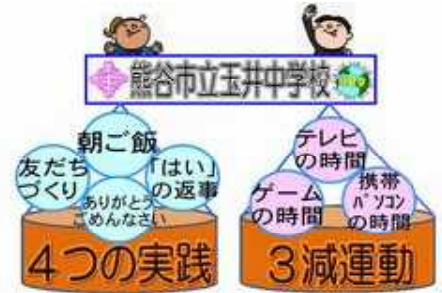


学校教育目標
「志を高く、夢を大きく、
日々努力する生徒を育てる」

12月も近づきだいでいづ寒くなりました。体調を崩している人も少しずつ増えてきました。

熊谷市内では、11月中旬に今季初めて、インフルエンザによる学級閉鎖が出ました。

本校ではまだインフルエンザの報告はありませんが、感染性胃腸炎の報告がありました。一人一人ができる限りの予防に心がけましょう。



手洗いの励行を！

病気の予防は、「手洗いに始まり、手洗いに終わる」と言われるくらい手洗いは重要です。トイレの後、食事の前、外出後にはていねいな手洗いをお願いします。水が冷たく簡単に済ませたくはなりますが、石鹸での手洗いを心がけましょう。

水筒を持参しましょう！

健康のため水筒を持参できます。夏場と同じでルールを守って持参しましょう。うがいや水分補給は、かぜやインフルエンザの予防に大切です。ただし、水筒の中身をもらったりあげたり、また、回し飲み等をするのしないようにお願いします。感染を広げてしまう原因にもなります。

咳エチケットを守りましょう！

インフルエンザの主な感染経路は、咳やくしゃみの際に口から発生される小さな水滴(飛沫)による飛沫感染です。従って、飛沫を浴びないようにすればインフルエンザに感染する機会は大きく減少します。

- (1) 普段から咳やくしゃみを他の人に向けて発しないこと
- (2) 咳やくしゃみが出るときはできるだけマスクをすること
- (3) 手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗うこと 等

を守りましょう。

飛沫感染対策でマスクは重要ですが、感染者がマスクをする方が、感染を抑える効果は高いと言われています。

(咳エチケットについて…厚生労働省HP インフルエンザについての資料より抜粋)

出席停止基準を守りましょう！

インフルエンザにかかってしまった場合、症状が出ている間だけが、感染させてしまう期間ではありません。自分の体はもちろん、周りの人の健康も考え、出席停止期間を守りましょう。(裏面の表を参考にしてください)

インフルエンザによる出席停止について

**発症後5日を経過し、かつ、
解熱後2日（幼児3日）を経過するまで**

学校保健安全法施行規則第19条

◎例1 発症後、2日目に解熱した場合

発症日 発症日は 0日	発症後1日目	発症後2日目	発症後3日目	発症後4日目	発症後5日目	発症後6日目	発症後7日目
発症	発熱	解熱 解熱した日は 0日	解熱後1日目	解熱後2日目	解熱後3日目	解熱後4日目	
登校の可否	×	×	×	×	×	○	

◎例2 発症後、4日目に解熱した場合

発症日 発症日は 0日	発症後1日目	発症後2日目	発症後3日目	発症後4日目	発症後5日目	発症後6日目	発症後7日目
発症	発熱	発熱	発熱	解熱 解熱した日は 0日	解熱後1日目	解熱後2日目	解熱後3日目
登校の可否	×	×	×	×	×	×	○

【保護者の方へ】

- * 医師からインフルエンザと診断された場合は、学校まで連絡してください。
- * 体調が悪く、早退した方が良く判断した場合、まず保護者の方に連絡をします。
年度当初の届出と、緊急連絡先に変更がある場合は、担任まで連絡をお願いします。

※ 感染性胃腸炎も出席停止となります。（流行性嘔吐下痢症・ウイルス性胃腸炎と言われることもあります。）
医師から診断されましたら、医師の指示に従うとともに、本人の体調が良くなってから登校させてください。

感染性胃腸炎の出席停止期間 ⇨ 下痢・嘔吐症状が軽快し、全身状態が改善されれば登校可能