

保健だより 11月

平成30年11月24日

豊南高等学校 保健室

日も短くなり朝晩の冷え込みも急に厳しくなってきました。毎年のことですが、かぜ・インフルエンザ・ノロウイルスによる感染性胃腸炎など、感染症の流行が心配され、よりいっそう健康への気配りが求められる時季になりました。

なぜ冬になると感染症が流行するのでしょうか？

冬に感染症が流行しやすい理由は気温と湿度の低さがあります。ウイルスや細菌は低温・低湿度を好むため、冬は夏よりも長く生存することができ、感染力が強くなります。加えて、空気が乾燥していると、咳やくしゃみの飛沫（ひまつ）が小さくなり、飛沫に含まれたウイルスがより遠くまで飛ぶようになります。そのため、一度の咳やくしゃみによる感染範囲が拡大し、感染スピードもあがります。また、人の体も寒さのため体温が下がり、ウイルスや細菌へ対抗する免疫力が落ちます。また、夏に比べて水分摂取量が少ないため、体内の水分量も減り、喉や気管支の粘膜が乾燥しウイルスに感染しやすい状態になるのです。

感染症は自分がかからないように気を付けることが大切ですが、人にうつさないことも重要です。特に学校ではたくさんの人が集まる場所なので一人ひとりが気を付けて、感染を広めないようにしましょう。

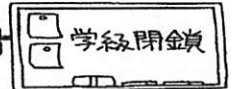
感染症予防の3原則とは

感染経路の遮断
手洗い、うがい、マスク



抵抗力を高める
十分な栄養・睡眠、
適度な運動、
予防接種を受ける

感染源の除去
周囲の人との接触を避ける
(学級閉鎖など)



*手洗いについて

実は、感染症の多くは、“手”を介して体内に侵入することが多いと言われています。登校後、食事前、トイレ後、帰宅後には必ず手洗いをしましょう。手のひらはきちんと洗えることが多いですが、手の甲や指と指の間、手首なども忘れずに洗うようにしましょう。

*マスクについて

マスクには、咳やくしゃみで飛沫が周囲に飛び散るのを防いだり、自分の吐く息によってのどを保湿したりするなどの効果があります。せっかく着けていても鼻が出ていたり、あごに引っ掛けている人が多く見られます。鼻からあごまでしっかりと覆い、隙間ができないようにしっかりとおさえ密着させましょう。

*保健室にマスクをもらいに来る人が増えています。保健室のマスクは登校後にインフルエンザ様症状が出た時等、緊急時に使用することを想定し置いてあります。

マスクは必ず各自用意するようにしてください。

*健康管理について

登校前には、体調チェックをしていますか？「いつもと違う」と感じたら、おうちの方に相談したり、いつもより厚着をしたり、マスクをしたり、何か対処をしていますか？

最近保健室でこんな話をよく聞きます。「昨日から熱があつたけど、時間がなく熱が計れなかった。」、「朝、時間がなく薬が飲めなかった。」、「親の出してくれた薬を飲んだから何を飲んだのか分からない。」

一人ひとり健康管理を行うことにより感染症の流行を防ぐことができます。自分の体調・状態をしっかりと把握し、健康管理をできるようになってくれたら嬉しいです。

*予防接種について

予防接種を受けるとインフルエンザにかかりにくくなったり、発病しても軽くすむという効果があります。接種後ワクチンの効果が現れるまでには約2週間かかり、効果が持続するのは約5か月とされています。現時点では、ワクチン接種は積極的な予防法の一つとされています。流行期やワクチン効果出現の時期を考えると、遅くとも12月上旬頃までの接種が推奨されています。

*出席停止期間について

●インフルエンザ

「発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで」

*裏面のインフルエンザ出席停止早見表で確認してください。

●その他の冬に流行しやすい感染症

流行性嘔吐下痢症・感染性胃腸炎・ウイルス性胃腸炎・溶連菌感染症等

「主な症状がほとんど消失し、主治医の許可がでるまで」

*登校する際には、主治医の登校許可が必要となります。登校許可書は、学校HPの各種届出からダウンロードできます。

<http://www.hs.honan.ac.jp/app/permission.pdf>

*他の感染症の出席停止期間については、「高校生活の手引き」で確認してください。

受験を控えた3年生へ

大学入試の注意事項に「入学試験当日、学校において予防すべき感染症（学校保健安全法施行規則の規定によるインフルエンザ、百日咳、麻疹、流行性耳下腺炎、風しん、水痘等）にかかり、治癒等による出席停止の期間が経過していない受験生は、他の受験生等への感染のおそれがありますので、原則として受験をご遠慮願います。上記により受験をご遠慮いただいた場合でも、追試験等の特別措置及び入学検定料の返還は行いません。」と告知している大学もあります。予防接種を受けたり、予防対策をしっかりとし、受験時に罹らないように気を付けましょう。

インフルエンザ出席停止期間早見表

「発症した後5日を経過」かつ「解熱した後2日を経過」の両方を満たす期間、登校する事ができません。どんなに早く熱が下がっても、最低、発症した後5日は出席停止となります。

*発症日(0日目)は、インフルエンザ症状(38度程度の発熱など)が始まった日となります。

	発症日	発症後							
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発症後1日目に熱が下がった場合	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	発症後4日目	発症後5日目	◎		
	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能		
発症後2日目に熱が下がった場合	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	発症後5日目	◎		
	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能		
発症後3日目に熱が下がった場合	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	◎		
	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能		
発症後4日目に熱が下がった場合	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	◎	
	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能	
発症後5日目に熱が下がった場合	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	◎
	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能

*その後は解熱した日によって出席停止日が順次延期されていきます。