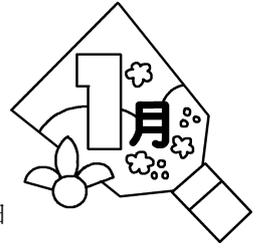


ほけんだより



志布志高等学校 保健室 平成31年 1月10日

☆あけましておめでとうございます☆

あけましておめでとうございます。みなさんは新しい年をどんな気持ちで迎えましたか？「〇〇にチャレンジ」「〇〇をやりとげる」「〇〇をやめる」「〇〇な人になりたい」新しい年の始まりにそんな目標や計画を立ててみてはどうでしょうか？『大きな夢』『大きな目標』を立てるのもいい!!それが少し遠く感じたのなら、夢に向かうための『小さな目標』を立てるのもいいですね。小さな成功を重ねて自信をつけていくうちに、いつのまにか大きな夢や目標に近づいているかもしれません。2019年も皆さんが健康で素敵な1年になりますように…。

感染者が増えています!! ★インフルエンザ・感染性胃腸炎要注意★

インフルエンザ

原因：インフルエンザウイルス

感染経路：飛沫感染→咳やくしゃみなどによって放出されるウイルスを直接吸い込んでうつる。



接触感染→ウイルスが付着した手で目や鼻・口に触れてうつる。

空気感染→ウイルスを含む細かい粒子が空中を漂い、この粒子を吸い込みうつる。



症状：悪寒を伴う高熱、全身にだるさ、頭痛、関節痛、鼻水・咳・のどの痛みなどの呼吸器症状、吐き気・嘔吐・下痢などの消化器症状

潜伏期間：1～5日

予防方法：ワクチン接種が一番効果的。

出席停止：発熱後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで。



感染性胃腸炎

原因：ノロウイルス、ロタウイルス、サポウイルス、アデノウイルスなど

感染経路：経口感染→ウイルスが人の手などを介して口に入り、うつる。

食中毒→ウイルスで汚染された食品を口にしている。

症状：腹痛、吐き気、嘔吐、下痢、悪寒、発熱

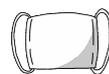


潜伏期間：1～2日

予防方法：一番大切なのは『手洗い』。特にトイレに行った後・調理前・食事前には石けんと流水でしっかり手を洗う!!食品は中心温度85℃で1分以上加熱することが大切。

出席停止：下痢・嘔吐症状から消退した後、全身状態がよければ登校は可能。医師から登校許可が出ていれば、登校可能。

マスク使用時の注意点



常に付けていますか？

食事中やうがいをする時などを除いてマスクは常時着用が原則。着けたり外したりしていると感染の広がりを十分に防げません。



すき間があいていませんか？

最近では立体型マスクもありますが、着けた時に鼻やあごの部分を押さえてぴったりと着け、顔のすき間を作らないことが大切です。

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の期間は、法律[※]で次のように定められています。

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあつては、3日）を経過するまで

● 実際の例で考えてみると… ●



※学校保健安全法施行規則の一部を改正する省令（平成24年文部科学省令第11号）

