

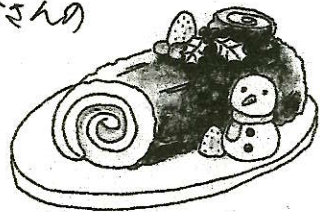
ほけんだより

令和5年
12月19日
飲食満中
保健委員会
No.10



「今年はどんな1年だったかな？」と振り返ると、色々なシーンが思い浮かびます。あの時の嬉しさ、悔しさ、充実感...どれも皆さんの心の栄養となり、また次の1年につなげていきます。

来年も皆さんが「健康」で、そして「笑顔」でいられる1年でありまうように...祈っています。楽しい冬休みを!!



「インフルエンザ」流行中

インフルエンザ警報
12/13 千葉県
発表されたに
よります

飲食満中でも、9月の夏休み明けから、ほぼ途切れることなく、感染者が発生しています。クラスによっては、流行がみられ、体調不良者は早目に家で休養してもらう対応が続いています。引き続き、自分を守る感染対策を、しっかり行いましょう!!

インフルエンザにかかったときは?

インフルエンザの治療薬は、体内で増殖するウイルスを抑える効果があります。ただし、こうした効果が期待できるのは、発症から48時間以内に投与した場合で、それ以降だと効果は期待できません。治療薬が必要かどうかは医師の判断によります。

学校保健安全法による登校基準は、「発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで出席停止」となっています。

インフルエンザの出席停止と学校への再登校について

	発症日 (0日目)	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5日を経過
Aくん 発症後1日目に 解熱した場合	発熱	発熱	発熱後 1日目	発熱後 2日目	発熱後 4日目	発熱後 5日目	登校可能
Bさん 発症後5日目に 解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	登校可能

出席停止の期間中は、家庭で安静に過ごしましょう。

※ 発症日翌日を1日目と数えます。

※ 発症から5日を経過しても、解熱してから、2日を経過しなければ登校はできません。

決められた期間しっかり休養し、元気を蓄えてから登校しましょう。

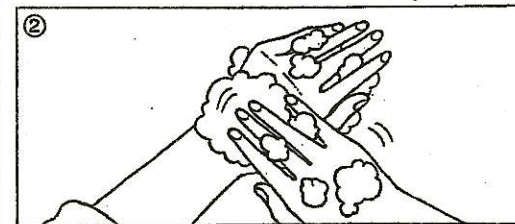
診断を受けたら...
保護者の方向へ学校まで連絡を入れてください。
① インフルエンザの型
② 診断を受けた医療機関名
③ 医師からの指示内容等
上記の報告をお願いします。
※ 診断書は必要ありません。

かぜ予防の強い味方

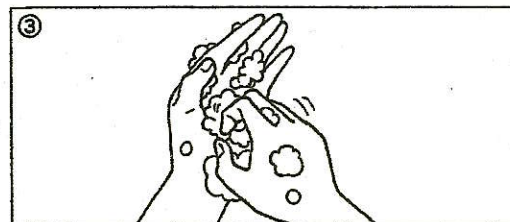
正しい手洗いのポイント



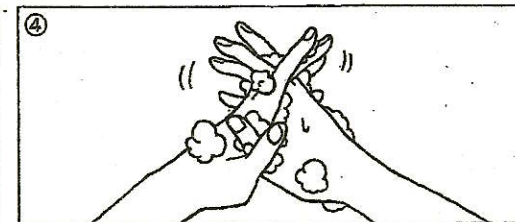
① 石けんをつけて十分に泡立てます。



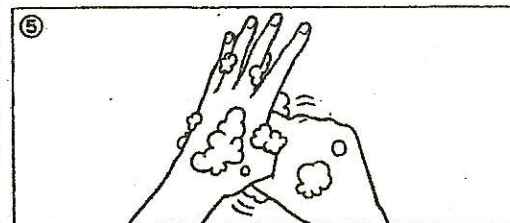
② 手の甲もしっかり洗います。



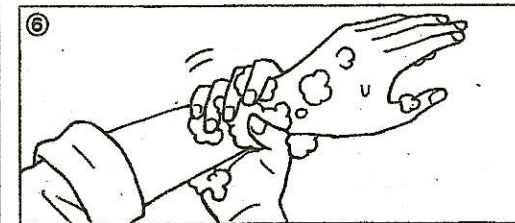
③ 指先と爪の間も念入りに。



④ 指の間もしっかりと洗います。



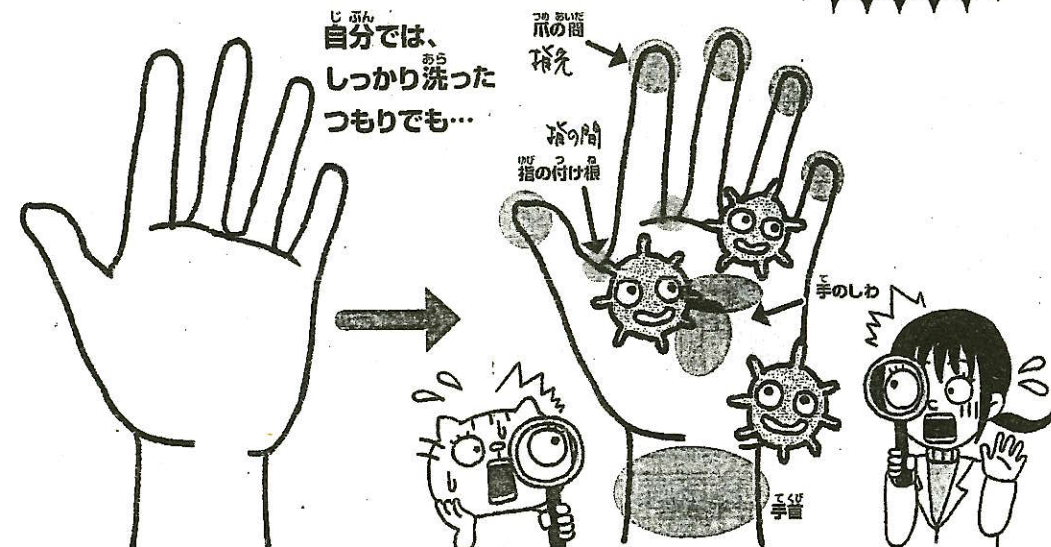
⑤ 親指の付け根、手のひらも。



⑥ 手首もしっかり洗い、水で流してきれいなタオルでふきましょう。

意外としつこい手の汚れ

ウイルスが
残っている場合が
あります!



インフルエンザウイルスって、どんなやつ？

大きさ



インフルエンザウイルスが1mmだとすると…

くしゃみ・せきのしびきは、ゴルフボールくらい

花粉は、バスケットボールくらいの大きさです。

人体への侵入ルート



飛沫感染

感染者のせきやくしゃみのしびきに混じって飛び散り、空気と一緒にほかの人の体に入り込む。

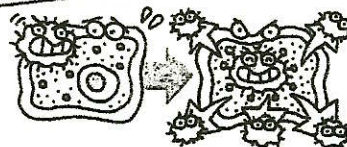


発症



発熱・全身の痛み・強い頭痛…など。

生き方



ほかの生物の細胞にもぐり込み、自分の遺伝子をコピーして細胞を乗っ取り、仲間を増やしていく。

強み



毎年少しずつモデルチェンジするので、免疫細胞に覚えられにくい。

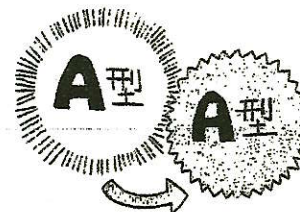
苦手なもの



※ワクチンには、発症や重症化を防ぐ効果が期待できます。

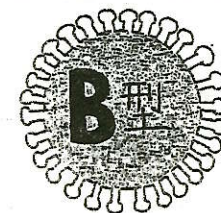


3つの型と症状があります



一定の形にとどまらず、違ったウイルスとなって毎年流行しやすい。

☆高熱、全身やのどの痛み、鼻詰まりがひどくなる。



決まった形でしか現れないので、予防接種次第ではほとんど流行しない。

☆腹痛や下痢といった消化器系に影響が出やすい。A型より症状は軽い。



ほとんどの人が幼児のときに感染する。免疫が長続きするので流行しない。

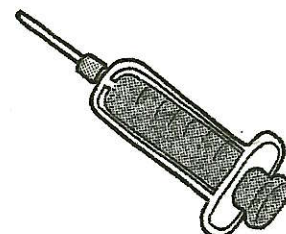
☆鼻水が多く出る程度で感染してもほとんど症状が出ない。



わかっているけどやっている？

予防のためにできること

やっていることに○をつけて再確認！



予防接種

☐

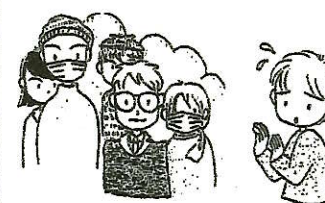

手洗い・うがい

☐

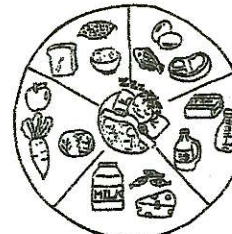

マスクをつける

☐

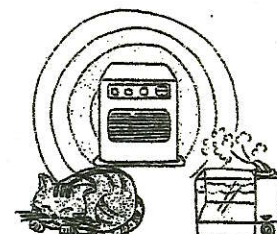
人混みを避ける

☐


栄養と睡眠

☐


適度な温度と湿度

☐


試験直前健康チェック



体調管理は、受験勉強の最後の仕上げ。これまで積み重ねてきた努力が実るように、応援しています!!



朝食をきちんと食べていますか？



便秘をしていますか？



睡眠時間は足りていますか？



からだに調子の悪いところはありますか？



治療していないむし歯はありますか？



メガネやコンタクトレンズは合っていますか？

