

# 保健だより



平成30年11月16日 大阪市立淀川中学校保健室  
気温が下がり、空気が乾燥してきました。風邪やインフルエンザ、感染性胃腸炎などが流行しやすい時期です。

大阪市内でも、インフルエンザの学級休業をする学校がでてきました。都島区では、まだインフルエンザは流行していませんが、近隣の区では少しづつインフルエンザでの欠席が増えています。油断は禁物です。朝、家を出る前に自分の体調が「いつもと違う」と感じたら、おうちの人と相談してください。無理をしないで早めに休もう。

## マスクにはどんな効果があるの？

### うつさない

くしゃみや咳をしても、ウイルスを含んだ「飛沫」<sup>ひまつ</sup>がマスクに引っかかるので、まわりにウイルスが飛び散るのを防ぐ。

### うるおす

マスクの中の空気が温まって、のどの乾燥を防ぐ。



### プラス1

「マスクをすれば風邪やインフルエンザにならない」のは間違い。ウイルスは直径0.1μm(10000分の1mm)。普通のマスクの網目よりも小さいので、マスクでは完全に感染を防げない。予防には、手洗い、換気なども忘れずに。

## ⑩インフルエンザ

感染していても高熱が出ない場合や、胃腸炎に似た症状が出る場合もあるので、疑わしい症状があれば病院でみてもらいましょう。

### インフルエンザの出席停止期間

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



※発症後1~3日目に解熱した場合は、発症後6日目から登校できます。  
発症後4日目以降に解熱した場合は、解熱後2日が経ってから登校できます。

\* 発症した日（発熱した日）は0日目と数えます。

- ① 発症した翌日を1日目として、5日を経過していること。
  - ② 熱が下がったあと、その後2日間熱が出ないこと。
- ①と②の条件がクリアできていたら、次の日から登校可能になります。

## ⑪感染性胃腸炎

- (1) 最も有効な対策は、石けんでの手洗いです。アルコールで消毒しても、ノロウイルスには効果がありません。
  - (2) 便やおう吐物を処理するときは、塩素系漂白剤で消毒します。  
(キッチンハイター・キッチンキレイキレイなど)
- \* ノロウイルスは感染しても症状が出ない人もいますが、便にはウイルスが出ているため、気が付かない間に他の人にうつしてしまうことも・・・トイレの後、食事の前、給食当番の前は、石けんでしっかり手洗いをしてください。



インフルエンザ、感染性胃腸炎は出席停止の対象です。症状が軽くても、周りに感染を広げないため登校できないことが法律で決まっています。病院で診断されたら学校に連絡してください。病院で学校指定の用紙（家まで届けます）か、病院で作成された用紙に記入してもらい、登校初日に担任の先生に提出してください。