

ほけんだより 12月

令和2年12月 3日
大阪市立新東淀中学校

早いもので2020年も残り1カ月となりました。寒くなり、空気が乾燥してきたので冬季感染症に注意が必要です。代表的なものはインフルエンザやノロウイルスですが、今年はこれらに加えて新型コロナウイルス感染症にも要注意です。

11月頃から‘第3波’と言われる流行が続き、感染拡大が心配されていますね。中学生も感染を広げないためにできることを行っていきましょう。‘3密を避ける、手洗いや咳エチケット’など、引き続き基本的な感染症対策をとることが大切です。

全員が知っておきたいインフルエンザ



1. インフルエンザの特徴

インフルエンザウイルスが原因。A型とB型がある。

- ・急な悪寒、頭痛、高熱（38度以上）で発症する。
- ・上気道症状（咳、のどの痛み、鼻水）に加え関節痛や倦怠感などの全身症状も出やすい。
- ・嘔吐、下痢、腹痛などの消化器症状も出現することがある。
- ・感染力が強く、爆発的に流行する。

2. インフルエンザかもしれないと思ったら？

カゼもインフルエンザも新型コロナウイルス感染症もよく似た症状が多く、自分では判断できません。「体調が悪い」と思ったら学校を休み、症状が続く場合や症状が強い場合には病院を受診しましょう。

インフルエンザには特效薬があります。しかし、すぐに熱が下がっても感染力は残るため、出席停止の期間を守ってください。

まずは、受診した病院の指示に従ってください。受診時に登校許可日を聞けていない場合は、‘発症後5日かつ解熱後2日の基準で学校を休むこと’となっています。最低でも6日間休むこととなりますが、感染拡大を防ぐため、また、自分の体力を回復させるためにもゆっくり休養するようにしましょう。

インフルエンザにかかったら

**登校
できません**

小学生以上では、「発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで」出席停止です。

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症		解熱	1日目	2日目		登校OK	
発症			解熱	1日目	2日目	登校OK	
発症				解熱	1日目	2日目	登校OK

3. 家族がインフルエンザにかかったら？

- ☆感染した本人も家族もこまめに手洗いをする。
- ☆洗っていない手で目や鼻、口を触らない。
- ☆可能なら別室で隔離する。無理なら2m以上距離をとる。
- ☆家でもマスクをつける。マスクを外したら石けんで手を洗う。
- ☆食事は一緒にとらないようにする。
- ☆手指や感染した家族がよく触るドアノブなどをアルコール消毒する。
- ☆定期的に換気する。
- ☆感染者のゴミは密閉して捨てる。



など・・・

カゼ、
しいたかも

と思ったときは

休養

ゆっくり休むのが一番の薬です。体がもっている病原菌と戦う力や回復する力を高めてあげましょう。



水分

脱水を起こさないように、少しずつこまめに水分補給をしましょう。発熱、嘔吐、下痢があるときは特に注意。



栄養

のどが痛いときにはゼリーなど食べやすいもの、胃が弱っているときはおかゆや柔らかく煮たうどんなどがおすすめです。



急に症状が悪化したときは、迷わず受診しましょう

保健室からのお知らせ

- 1学期に視力・聴力検査、尿検査、内科検診、耳鼻科検診、心臓検診、
- 2学期に歯科検診・眼科検診を行いました。

懇談期間や冬休みは病院へ行く時間も作りやすくなるので、受診勧告書をもらったけれどまだ病院へ行けていないという人はこの機会に受診しておきましょう。

今年はどんな一年でしたか？
新型コロナウイルス感染症の影響で変わってしまったこと、我慢しなければならなかったこともたくさんあったと思います。
もうすぐ冬休み。1年の疲れが出て体調を崩さないよう、生活リズムを整えて過ごしてくださいね。

