

感染症を予防しよう！

1月に入り本格的に寒さが増してきました。

保健室にも体調不良を訴えてくる来室生徒が増えてきています。

インフルエンザや感染症対策は、手洗い・うがいだけでなくご飯をしっかり食べる、早寝早起きをするなど生活習慣を整えることも予防法の一つです。これから流行する感染症に備えてしっかり対策していきましょう。



気をつけよう！ 冬に流行しやすい感染症！

○感染性胃腸炎(ノロウィルス等)

【症状】吐き気、おう吐から始まり、続いて下痢、腹痛の症状が現れます。子どもはおう吐が多く大人は下痢が多いです。

【潜伏期間】平均して半日～2日。もっと早く症状が現れる人もいます。

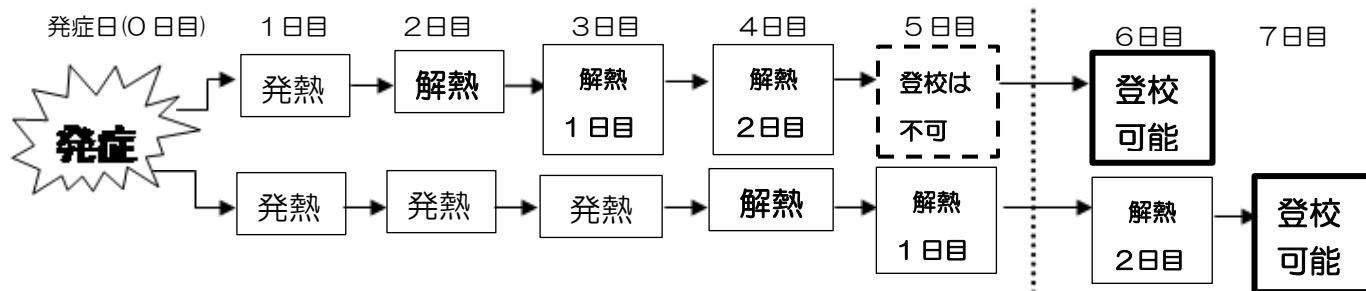
○インフルエンザ

【症状】突然の38℃以上の「高熱」や全身倦怠感、食欲不振など「全身症状」が強く現れます。その他にも関節痛や筋肉痛、頭痛といった症状もあります。

【潜伏期間】1日～3日

インフルエンザによる出席停止期間

平成24年度より「解熱後2日が経過するまで」のみでしたが、それに加え「発症後5日が経過していること」も条件になりました。抗ウィルス薬の服用によって、熱が早く下がるようになり、以前の期間のままでは、感染力が残った状態で登校するケースが増えていることから、変更されたものです。熱が下がって元気なのに…と思われる場合もあると思いますが、集団での流行拡大を防ぐために必要な措置ですので、ご理解とご協力をお願いします。(学校保健安全法施行規則第十九条 平成24年4月1日改正)



◇感染症に負けない予防法◇

手洗い・うがいをする



手洗い・うがいをしてウィルスをからだの中に入れないことが一番です。特に、給食の前やトイレの後にはしっかり手洗い・うがいをしましょう

マスクを着用する

マスクの効果は、ウィルスの飛散・吸入防止の他にも、保湿・保温の効果もあります。また、咳エチケットの効果もあります。

※マスクはご家庭でご準備よろしくお願いします。

温度・湿度を管理する

*温度 20℃～22℃

*湿度 60%～70%

*換気 1時間に一回



そのほかにも、朝・昼・晩ご飯をしっかり食べる十分な睡眠をとる人ごみを避けるなども感染症予防法です。

