

# 感染症を予防しよう！

## ◇感染症に負けない予防法◇

手洗い・うがいをする

マスクを着用する

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。



手洗い・うがいをしてウィルスから  
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。

## 気をつけよう！ 冬に流行しやすい感染症！

### ○感染性胃腸炎(ノロウイルス等)

【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

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。



## 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)

