

ほけんだより

2024-9

令和6年11月22日

大阪市立矢田中学校
健康教育部 ほけんしつ

❄️❄️❄️❄️❄️ 冬の感染症対策 特集号 ❄️❄️❄️❄️❄️

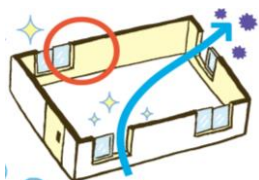
インフルエンザも新型コロナウイルス感染症も感染対策は同じです。この冬を元気に過ごすために各自感染対策に努めましょう。

☆洗い残しのない手洗い

手洗いは、接触感染や飛沫感染^{ひまつ}など感染経路とする感染症対策の基本です。食事前、調理前、トイレの後、掃除の後、外出後など、石けんと流水でていねいに手を洗い、清潔なタオルやハンカチで拭いてぬれたままにしないようにしましょう。



☆換気と加湿



教室の対角の2方向の窓を開け、室内のウイルスを少なくすることが重要です。また、空気が乾燥すると気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。家では加湿器を利用するなどして適度な湿度(50~60%)を保つことも効果的です。

☆十分な休養とバランスの取れた栄養摂取

体の抵抗力を高めるためにも早寝早起きを行い、3食きちんと食べて栄養摂取をしましょう。



☆適度な運動

適度な運動をすることで、食欲増進や深い睡眠につながります。

☆人込みへの外出を避ける

やむを得ず人込みへの外出が必要な場合は、ある程度飛沫感染^{ひまつ}を防ぐことができる不織布マスクを正しく着用することは一つの防御策と考えられます。



◇インフルエンザの場合

☆予防接種

インフルエンザワクチンは発症の可能性を低くし、もし感染しても重症化を防ぐ効果があります。12月中旬くらいまでに受けるとよいと言われています。

◇ノロウイルスの場合

☆「持ち込まない」「つけない」「やっつける」「ひろげない」

「持ち込まない」「つけない」…確実な手洗い

「やっつける」…食品を中心温度85℃から90℃、90秒以上の加熱 調理器具の洗浄と消毒

「ひろげない」…身近に発生した場合は食器や環境などの消毒を徹底

出席停止期間

インフルエンザ

「発症した後 5 日を経過し、かつ解熱して 2 日経過するまで」

熱が出た日（発症した日）を 0 日目にして、5 日間は登校せず家で安静にしてください。

つまり、最低でも熱が出た日を合わせて 6 日間は出席停止です。

熱が下がった日が熱の出始めから 5 日目以降だったら出席停止期間が延びます。

新型コロナウイルス感染症

「発症した後 5 日を経過し、かつ症状が軽快した後 1 日を経過するまで」

発熱、咳、頭痛などの症状が出た日（発症した日）を 0 日目とし、5 日間は登校せずに家で安静にしてください。

つまり、最低でも症状が出始めた日を合わせて 6 日間は出席停止です。

症状が軽快した日が症状が出始めから 6 日目以降だったら出席停止期間が延びます。

↳ 解熱剤を使わずに熱が下がっていて、咳や息苦しさなどがよくなっていること

登校後も発症して 10 日すぎくらいまでは、マスク着用をすすめます。

感染性胃腸炎（ノロウイルスなど）

「病状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めるまで」

症状のある間がウイルスの排泄期間なので、登校後も手洗いを励行する必要があります。

マイコプラズマ感染症

「病状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めるまで」

家を出る前にチェック！



- ☒ 熱がある
- ☒ 鼻水やせきが出る
- ☒ 発疹がある
- ☒ 頭痛や腹痛がある
- ☒ 食欲がない



当てはまるものがあつたら風邪かもしれません。風邪がはやり始める時期です。休むほどでなくても、その日は早く寝たり、激しい運動は控えたり、体調を整えましょう。

家を出る前にチェック！2

- ☒ 清潔なタオルかハンカチとティッシュペーパーを持っていますか
- ☒ 肌着を着ていますか
- ☒ 人込みに行く場合、マスクを持っていますか