

12月

ほけんだよい

R7. 12. 3
矢島中学校保健室
No.11

早いもので、今年も残すところ1ヵ月を切りました。今週半ばから気温がぐっと下がり、雪マークもちらほら…。空気が乾燥すると、かぜなどの原因となるウイルスは活発に動き出します。インフルエンザ、胃腸炎などの感染力の強いものもありますので、日頃から手洗いを徹底して行いましょう。

また、朝から調子が悪いときは、無理に登校せず、おうちで休むことも大切です。
引き続き、登校前の健康チェックをお願いします。



感染症情報

今週に入り、矢島中ではインフルエンザや発熱による欠席者が増えています。今年は全国的に大流行していますが、変異株「サブクレートK」が一因とみられています。基本的な感染症対策（手洗い、換気、栄養、休養、こまめな水分補給など）を続け、元気に過ごしたいですね。

インフルエンザ いつから登校していいの？

小・中・高校版

登校していいのは、
この2つがそろった時

解熱後
2日
が経過している

+

発症後
5日
が経過している

※発熱がみられた日を
発症とします

※ただし、医師に「感
染のおそれがない」
と認められた時は登
校してもOK

ケース1	発症	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目
				解熱	1日目	2日目	登校OK!
ケース2	発症	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目
			解熱	1日目	2日目	3日目	登校OK!
ケース3	発症	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目
				解熱	1日目	2日目	登校OK!

インフルエンザでは こんな症状が…！

発熱

頭痛

せき・のどの痛み・鼻水

体がだるい

寒気





インフルエンザを
予防する

3つのステージ

ウイルスを 減らす

保温・加湿で弱らせる

これで、ウイルスは
グッと減ります



環境は

- ・温度20～25℃
- ・湿度50～60%

インフルエンザウイルスが苦手なのは高温多湿。湿度が50%以上だと、感染力は弱くなり、寿命も短くなります。

換気で追い出す



換気は

- ・1時間に1回
- ・対角線の窓を開ける

インフルエンザはくしゃみやせきで飛び散ったウイルスを吸い込んで感染します。暖房で乾燥した部屋にはウイルスが漂っているので換気で追い出しましょう。

ウイルスを 入れない

手洗いでシャットアウト

目や鼻、口を
触らないことも大事



手洗いは

- ・外から帰ったら
- ・食事の前に

ウイルスのついたものを触った手で、目や鼻、口などを触ると、ウイルスがからだの中に入ってしまう。そうなる前に、手洗いで流しましょう。

かかっていない人も、口や鼻から
入るウイルスをガードできます



正しいマスクのつけ方は

★に、すき間を作らない

マスクでガード

インフルエンザの感染で一番多いのは、くしゃみやせきで飛び散ったウイルスを吸い込むことです。感染している人は、マスクをするのがエチケットです。

ウイルスと 戦う

線毛で追い出す

のどまで運ぶ
痰にして出す



のどから肺までの通り道には、線毛が並んでいます。口や鼻から入って来たウイルスを、運動会の大玉送りのような動きで外へ外へと運びます。

線毛は

- ・乾燥すると動きが悪くなるので部屋の湿度を保ちましょう
- ・マスクももの（線毛）の乾燥を防ぎます

免疫力でやっつける

免疫力を
高めるために



からだに入ったウイルスは、細胞を乗っ取ってどんどん増えます。そうするとさまざまな免疫細胞が協力して、ウイルスを攻撃し、追い出してくれます。

おうちの方へ ーおねがいー

- ★学校を欠席する場合は、どのような症状で休むのかをお知らせください。（いつから、熱は何度、おう吐等の有無など）
- ★病院でインフルエンザと診断された場合は、出席停止となります。受診された場合は、必ず学校へお知らせください。



ハンカチ・ティッシュ・つめの長さ 大丈夫ですか？



先日、生活部による整容検査がありましたが、その中でもこの3つは、感染症予防にとっても大切なセットです。

せっかく手洗いをしても、ぬれた手をそのままにしていたり、制服でふいたりすると、また手が汚れてしまいます。**清潔なハンカチ**を毎日持ってくるようにしましょう。

つめの長さも重要です！**爪が長いほど、細菌の数が増えてしまうそうです。**ほどよい長さに切り、清潔に過ごしたいですね。

※保健所調べ

爪の長さ	爪の量（両手）	細菌の数	比率
0.5mm	10mg	14,000 個	1
1.5mm	30mg	53,000 個	4 倍
2.0mm	50mg	630,000 個	45 倍
3.0mm	80mg	3,400,000 個	243 倍

（ジェスパHPより参照）