

12月

ほけんだよい

R.7.12.3
矢島中学校保健室
No.11

早いもので、今年も残すところ1ヶ月を切りました。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。



感染症情幸

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「サブクリート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	3日目	4日目	5日目	6日目	
ケース1								登校できます 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	4日目	5日目	6日目	
ケース2								登校できます 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	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
ケース3								登校できます 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

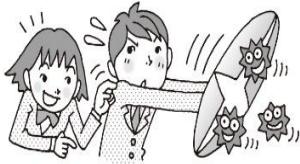


体がだるい



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°C
- ・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。



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
います。そうなる前
に、手洗いで流しま
しょう。



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
- ・マスクものど（線毛）の乾燥を防ぎます

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。

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、
マスクをするのが工
チケットです。

免疫力でやっつけ



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。そうなるとさ
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 一おねがいー

- ★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。

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)