

# 保健だより 12月



## 感染症の主な感染経路

### 空気感染

飛沫の水分が蒸発した小さな粒子(飛沫核という)を吸い込むことで感染する。飛沫核の大きさは直径5μm以下。長時間空中を漂い、広範囲にひろがる。



### 飛沫感染

会話や咳、くしゃみなどで飛び散った病原体の含まれたしぶき(飛沫という)を吸い込むことで感染する。飛沫の大きさは直径5μm以上。水分の重みで1~2m以内で落下する。

### エアロゾル感染

飛沫核よりは大きく、水分を含んだ細かい粒子がしばらくの間空中を漂い、それを吸い込むことで感染する。エアロゾル感染は空気感染と飛沫感染の中間的な概念とされている。



### 接触感染

病原体が付着したものを触った手で目や口、鼻などを触ることで粘膜から感染する。



現在、インフルエンザの流行に併せて、新型コロナウイルス感染症も微増している状況です。年末年始で人の移動が多くなりますので、今後の感染状況に注意していく必要があります。

3年生の中には、これから受験する生徒がたくさんいます。また、1、2年生で部活動の大会などに出場する生徒もいます。

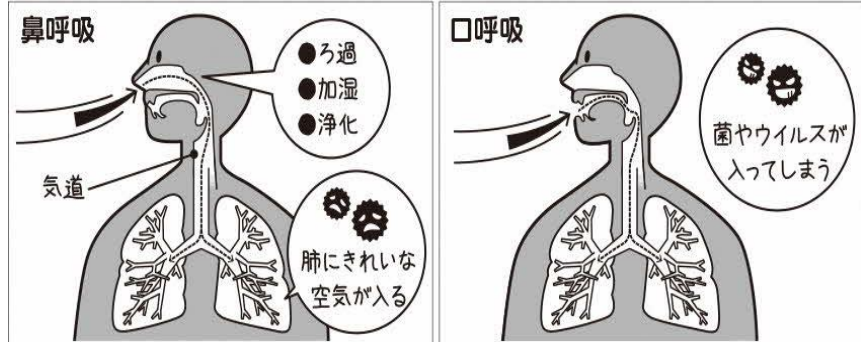
皆さん一人一人が気持ちを引き締めて、冬休み中も感染症対策を引き続き行ってください。学校でも、家庭でも換気をして空気の入替えを行いましょう。

## インフルエンザを予防しよう



インフルエンザとは、インフルエンザウイルスに感染することによって引き起こされる感染症です。季節性があり、例年12月~3月頃に流行します。感染症なので、基本的な予防法は風邪と共通していますが、症状や薬には違いがあります。インフルエンザの特徴について理解を深めましょう。

## 口呼吸はなぜいけないの？



鼻は空気を体に取り入れるためのフィルターのしくみがあるのに対し、口から吸った空気はインフルエンザなどの菌もそのままのどに入ってしまいます。

インフルエンザは「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過(幼児にあっては3日)するまで」出席停止となります。必ず、受診して医師の指示を受けましょう。

## 風邪とインフルエンザの違い

	感染と流行	おもな症状	薬
風邪	体内でウイルスがゆっくり増える。大流行することはあまりない	<ul style="list-style-type: none"> <li>熱は出ないが微熱。高熱が出て何日も続くことはない</li> <li>筋肉痛や関節痛はほとんどない</li> <li>ひきはじめに鼻水が出ることが多い</li> </ul>	市販のかぜ薬などでも、症状はある程度おさえられる
インフルエンザ	感染力が強く、感染が広まるのが早い	<ul style="list-style-type: none"> <li>38~40℃の高熱が出る</li> <li>全身の筋肉や関節が痛む</li> <li>熱が出た後に鼻水が出たり、のどが腫れることがある</li> </ul>	市販のかぜ薬は効かないので、抗インフルエンザウイルス薬を病院で処方してもらう

<最低基準> 発症した後 5日を経過	発症日	発症後	発症後	発症後	発症後	発症後	発症後 5日を経過した後		
	発症当日 0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発症後1日目に 解熱した場合	発熱 ☹️	解熱 😊	解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 4日目	発症後 5日目	登校可能		
出席停止	→								
発症後2日目に 解熱した場合	発熱 ☹️	発熱 ☹️	解熱 😊	解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 5日目	登校可能		
出席停止	→								
発症後3日目に 解熱した場合	発熱 ☹️	発熱 ☹️	発熱 ☹️	解熱 😊	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能		
出席停止	→								
発症後4日目に 解熱した場合	発熱 ☹️	発熱 ☹️	発熱 ☹️	発熱 ☹️	解熱 😊	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能	
出席停止	→								
発症後5日目に 解熱した場合	発熱 ☹️	発熱 ☹️	発熱 ☹️	発熱 ☹️	発熱 ☹️	解熱 😊	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能
出席停止	→								

※その後、解熱した日によって出席停止日が順次、延期されていきます。





# 感染症

にかかったら…



もしも自分や家族がインフルエンザやコロナウイルス感染症、ノロウイルス感染症（感染性胃腸炎）等の感染症にかかったときは、次のことに気を付けてゆっくりやすみましょう。

- 自宅療養のときは外出せず、ゆっくり休む
- 患者は、できるだけ家族とは別の部屋で休む
- 部屋の空気をこまめに入れ替える
- 部屋の湿度に気を付ける（目安は 40 ～ 60%）
- 患者も家族もマスクをつける
- 患者も家族もこまめに手を洗う
- 患者は家族と同じ食器やタオルを使わない
- ドアノブや電気のスイッチなど、ふだんよく触る部分をこまめに消毒する
- トイレやお風呂を掃除する（次亜塩素酸ナトリウムがおすすめ）
- 鼻水をかんだティッシュなどのゴミはビニール袋に入れて捨てる



## 早寝 早起きの習慣を守ろう



冬休み中、気が付いたら寝落ちしてしまったり、昼まで寝ていたり…という生活が続くと、生活リズムが崩れて、体調も崩れてしまうかもしれません。3学期を元気に迎えるためにも、生活リズムを保って毎日を過ごしましょう。

### 歩行と脳の話

普段、何気なく歩いている時にも、脳はネットワークを駆使して、自分の状態や周囲の状況を瞬間的に判断していると言われています。そのようなことから、脳のネットワークのつながりが悪くなると、歩くスピードが遅くなったり、ふらふらしたりすることが起こりやすくなるそうです。脳のネットワークを活性化するためにも、1日30分～1時間はできる限りテンポよく歩くことをお勧めします。

冬休み中、家にこもりがちになるかもしれませんが、歩行の大切さを意識して散歩にでかけてみませんか。

### ○ 保健室からのお知らせ

・1学期に実施した健康診断の結果から、受診等が必要な方には、受診をお勧めする用紙をお渡ししています。受診された方は、結果の報告の提出をお願いします。報告用紙の記入は、保護者の方で記入していただいても構いません。用紙を紛失された際は、再度お渡ししますのでお申し出ください。受診等が必要な方で、受診されていない場合は、早めの受診をお勧めします。

・災害共済給付のための医療費申請書類は、治療途中でも、病院から書類を受け取っている場合は提出してください。また、学校管理下で生じた疾病について、受診後の申請をされていない場合は、申請書類をお渡ししますので、担任または保健相談部までご相談ください。

## 冬休みは すぎに注意して！

### 食べすぎ

クリスマスやお正月など、ついつい食が進む行事が多いですね…。



### やりすぎ

一日中、スマホを使ったり、ゲームをしたりしないようにね！



### ダラダラしすぎ

夜ふかししたり、部屋でゴロゴロしてばかりだと生活リズムが乱れてしまいますよ。



～スクールカウンセラー来校日について～

1/17(金) 1/31(金) 2/14(金)

3/ 7(金) 3/21(金)

時間はいずれも13:00～17:00

希望の際は、学級担任または教育相談担当 山田（保健室）、養護教諭 松本（保健室）まで申し込みをしてください。