

# 学校保健通信

12月

平成 29 年 1 2 月 4 日  
石川県立大聖寺高等学校  
保健室

師走の候、保護者の皆様には日頃より本校の学校保健活動にご理解とご協力を賜り、誠に感謝申し上げます。今年も早くもインフルエンザの「流行入り」が発表になりました。生徒たちが厳しい冬を健康に乗り切ることができるよう、自己管理能力を高める指導とともにご家庭との連携を深めていきたいと考えております。健康対策の資料としてこの学校保健通信をご活用いただければ幸いです。

## インフルエンザ基本情報

### 潜伏期間

**1～2日**  
(長くても3日)

潜伏期間とはウイルスが体内に侵入してからインフルエンザの症状を発症（熱が出る）するまでの期間のことです。怪しいなと思ったら、3～4日様子を見てください。

### 感染期間

**1～10日**

下図の②③④の期間は他人へ感染させてしまう期間です。学校復帰の時にはまだ感染力を持っている人もいますのでマスクの着用をお願いします！

### 予防効果が高いのは

**ワクチン接種と手洗い**

厚生労働省はこれらの他に  
咳エチケット、  
適度な湿度、  
十分な休養と栄養摂取  
人込みを避ける  
を予防として挙げて  
います。

| ①      | ②                | ③      | ④           |
|--------|------------------|--------|-------------|
| 感<br>染 | 潜<br>伏<br>期<br>間 | 発<br>症 | 回<br>復<br>期 |
|        | 約1～2日            | 3～5日間  | 1週間～10日間程度  |

### 注意 一人にできません

薬の服用の有無にかかわらず、未成年者はインフルエンザに罹った際、異常な行動を起こすことがあるため、発症後2日間は「一人にしない」「施錠をする」など注意が必要です。早退の時はお迎えをお願いします。

### 受診のタイミング

**12～24時間後**

熱が出て、すぐに病院に行ってもインフルエンザの診断はつきません。12～24時間後に来るよう言われますので、熱が出た日は家でゆっくり休んで翌日に受診するのがよいでしょう。

**薬は… 48時間以内**

抗インフルエンザ薬の投与は48時間以内とされていますので、受診のタイミングにはお気を付けください。といっても全身状態によっては我慢せずにすぐに病院へ…。

### ワクチンの効果は

**2週間後～**

今年は国内でのワクチン選定が遅れたことからシーズン初めの供給不足が発生しましたが、年内にはワクチン不足が解消されるとのこと。

ワクチンの効果は2週間後から5か月程度持続します。

特に受験生は「今更打っても…」と思わずにかかりつけの病院に相談してください。

ちなみに回数は**1回**でOK

# インフルエンザで 休むときの手続き

## ●受診・診断

医師の診察を受け、インフルエンザと診断されたら学校に連絡をお願いします。



## ●「罹患証明書」の記入

学校から「インフルエンザ罹患証明書」をお渡しします。保護者の記名捺印、裏面には受診した日がわかる書類（領収書・処方箋など）のコピーを添付してください。  
※インフルエンザのみ書類の様式が違います。  
※証明書は出席再開時にお渡しします。本校のHP「保健指導」からダウンロードもできます。ご活用ください。



## ●学校へ提出

証明書の提出先は担任です。早急に提出してください。



## 花粉症減感作療法

スギ花粉、ハウスダスト、ダニ由来のアレルギーの根治・長期寛解を目指す治療です。3～5年の期間が必要ですが、毎年の苦しみ、長い目で見た医療費削減に効果が期待できます。



## 月経関連疾患の治療

日常生活に困難をきたすほどの月経痛は「月経困難症」と呼ばれ、何らかの疾患の予兆が含まれていることもあります。  
また「うちの子ちょっとやせたかな」と感じた時は必ず月経の有無や調子を確認してください。  
「よくあること」と済ませず、今のうちに婦人科受診を！



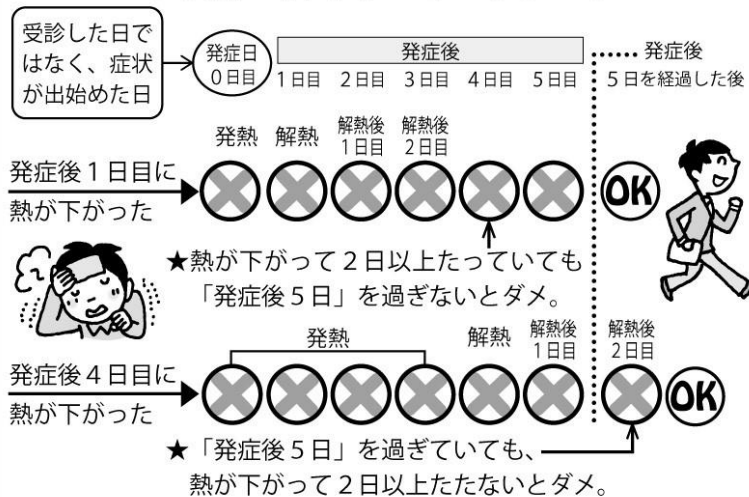
## 早わかり

### インフルエンザの出席停止期間

インフルエンザと診断された場合の出席停止の期間は、法律\*で次のように定められています。

発症した後5日を経過し、  
かつ、解熱した後2日を経過するまで

### ●実際の例で考えてみると…●



※学校保健安全法施行規則の一部を改正する省令（平成24年文部科学省令第11号）

## 子ども医療助成制度の 利用について考える

窓口で気軽に利用できる「子ども医療助成制度」が各市町に広がり、一年以上が経ちました。気になるケガや病気に対してすぐに病院に行ってくれる生徒が増え、「安心」も広がっていると感じます。受診へのハードルが下がり、重症化して入院する子供が減ったという自治体の報告もあるようです。さて、この高校3年生まで利用できる制度を、一時だけ使える子供の救急箱のように考えるのではなく、子供たちの一生の健康や今後の医療費削減につなげるという考え方で利用してみたいかがでしょうか。例えば…

## 歯科治療(ブラッシング指導)

歯科治療カードが治療済みで返ってくる割合は毎年4割程度です。

「今のうちに正しいブラッシングを身につけさせ、予防のために歯科に通う習慣づけを！」というのが学校歯科医 西山先生の指導です。

長い目でみると、車何台分もの節約ができるのが歯科分野だと言われております。

