

保健だより 12月



石川県立金沢向陽高等学校
保健室

2024年も残すところ1カ月になりました。

元旦に発生した能登半島地震、9月21日に発生した奥能登豪雨に心を痛めた一年でもありました。改めて健康の大切さ、防災への備えについて考えた人も多かったことでしょう。来年以降に向けて役立てていきましょう。

インフルエンザや新型コロナウイルス、ノロウイルスなど、さまざまな感染症が流行しやすい季節になりました。手洗い・うがいをしっかり行って、ウイルスを寄せ付けないようにしましょう。

健康で安全に
すごせましたか？



今年一年、

出席停止について

学校感染症に罹った場合は、自宅で休養しましょう

学校感染症（新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ、感染性胃腸炎など）に罹って、学校を欠席することになった場合は「出席停止」になります。

参考までに、インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の標準的な出席停止期間を下記に示します。出席停止期間中は治療に専念しましょう。

医療機関から発行された、**診療明細書・薬剤情報提供書・抗原検査結果報告書等**は、捨てずに保管しておいてください。

登校再開後、「**出席停止願**」に添付していただきます。



インフルエンザの場合（例：3日目に解熱した場合、4日目に解熱した場合）

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	
3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	登校OK	
4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	登校OK

新型コロナの場合（例：4日目に症状が軽快した場合、5日目に症状が軽快した場合）

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	
4日目に症状が軽快した場合		有症状				症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK	
5日目に症状が軽快した場合		有症状					症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK

出席停止の期間

インフルエンザ・・・発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで。

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。

感染症

みんなで協力して 流行を防ぎましょう

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 $5\mu\text{m}$ 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 $5\mu\text{m}$ 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。

まちがいさがし

下の2つの絵を見比べて、**7つのまちがい**をさがしましょう!

人物に5つ、背景に2つだけど、
今月は難しいです。

