

保健通信

～ヘルスプロモーション～



令和4年1月11日(火) No.30
能登町立松波中学校保健室

< 1月の保健目標 >
感染症を予防しよう



あけましておめでとうございます



新たな1年が始まりましたね。みなさん、今年はどんな年にしたいですか？
良い1年を送るためには、まずは健康でいることです。以下の5つに気を付けて、
心も体も健康に過ごしましょう！

今年も1年間、健康に過ごすために

- ① 一日3食、栄養バランスのよい食事をとる
- ② 適度な運動をして体力をつける
- ③ 質のよい睡眠を充分にとる（寝る前のスマホはやめよう!）
- ④ 感染症対策を心がける（手洗い、マスク、部屋の換気など）
- ⑤ 上手にストレスを解消する（心も元気に!）

なんの数字かな…？

インフルエンザに
関係のある数字です！



38

38℃をこえる熱が急にでたら、ただの風邪ではなく、インフルエンザなどの感染症かもしれません。すぐに病院を受診しましょう。

熱がでてから **48 時間以内**に、抗インフルエンザ薬を飲むと、発熱期間が1～2日短くなります。鼻やのどからでるウイルスも少なくなります。

48

せきやくしゃみと一緒に出たインフルエンザウイルスは、つばの重さで **2～3m**しか飛ばません。けれど、乾燥した部屋でつばの水分がなくなると、ウイルスは軽くなり、空気中にうかんで遠くまで行くことができます。部屋の空気が乾燥しないように、こまめに換気・加湿をしましょう。



2～3

2+5

インフルエンザがうつるのは、熱が出る **前日と当日の2日間**、そしてその **3～5 日後**まで。くしゃみやせきの中のウイルスでうつります。熱が下がるとウイルスの数も減ってきます。体調がすぐれない人は無理せず家で休むようにしましょう。

⇒今年も引き続き、手洗い・マスクの着用をしましょう！

正しく知って
正しく防ごう！
『コロナコラム』

石川県にもオミクロン株がでました。1 月末にかけて感染者数が増えることが考えられます。自分の身は自分で守ろう！

濃厚接触者って...？



ポイント

- ①距離の近さ
- ②時間の長さ
- ③正しい感染症対策をしているか

濃厚接触者の基準

厚生労働省 HP より引用し、少し分かりやすくまとめました！

- 感染者と同じ家に住んでいる
- 長時間の接触(車の中など)
- 正しい感染症対策をせずに、感染者と接触した(看護した)者
- 感染者の分泌液等の汚染物質に直接触れた可能性が高い者
- マスクなしで感染者と1m以内で 15 分以上接触があった者



濃厚接触者と診断された翌日から2週間欠席(出席停止)となります！

感染症をふせぐために！

<p>①三密を避ける (密閉・密接・密集) ひとつでも当てはまる場合は要注意です。</p>	<p>②人との距離を取る 隣の人と手を広げても届かない距離を保ちましょう。</p>	<p>③行動は個人か少人数で 外出時はなるべく一人ひとりか、最少人数で行動しましょう。</p>	<p>④マスクの着用 外出時は必ずマスクを着用しましょう。家庭内で体調不良者が出た場合もマスクの着用をおすすめします。</p>
---	---	---	---

同じ空間内でもきちんと換気ができていて、お互いマスクをつけ、一定の距離を保てれば濃厚接触とはならないこともあるそうです！これからも感染症対策(検温・手洗い・マスクの着用・換気など)を継続しましょう☺(本校の「感染症対策 3 学期の重点取組」については別紙を確認しましょう。)

1月の保健行事

予定	対象学年	実施日	時間
身体測定 (身長・体重)	全校	1月20日(水)	体育の最初の時間
☺ 3年生は中学校生活最後！			

— 保護者のみなさま —

3 学期中もお子様の健康管理について以下の3つのことにご協力お願いいたします。

- ①発熱がある場合は、登校を控え、病院を受診していただくようお願いします。
- ②風邪症状や体調がすぐれない場合は無理せずゆっくり休ませてください。
- ③登校後、発熱や嘔吐、続く下痢等感染症の疑いのある場合は早退させます。お迎えをお願いします。

まだまだ厳しい寒さが続きますが、保護者の皆様もお体に気を付けてお過ごしください。