

# ほけんだより

- \* インフルエンザ
- \* 1年生薬物乱用防止教室
- \* 世界エイズデー



令和5年12月4日(月)  
七尾市立中島中学校  
保健室

## インフルエンザが流行しています

中島中学校でも、11月の半ば頃から、インフルエンザ罹患者が急激に増えました。ピーク時には、最多で13人が罹患していた日もあり、学級閉鎖になった学年もありましたね。幸いにも、最近は、ピーク時と比べると少しずつ落ちついてきているようです。(12月1日現在)

インフルエンザは、出席停止です。(学校保健安全法第19条)

『発症した後5日を経過』し、かつ、『解熱した後2日を経過』するまでとされています。

つまり、最低『発症した後5日を経過』するまでは、確実に出席停止になります。それに加えて、解熱した日によって、出席停止期間は延期することがあります。個人によって、経過は違いますので、登校可能日については、かかりつけ医にご相談ください。

発症日は、インフルエンザ様症状(発熱など)が始まった日

発症した日を0日目とし、  
発症した次の日が発症後1日目です。

例	発症日	発症後5日間(出席停止期間)					発症後5日を経過					
	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	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	登校OK				
発症後2日目に解熱した場合	発熱	発熱	解熱	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	登校OK			
発症後3日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	解熱	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	登校OK		
発症後4日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	登校OK	
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	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	登校OK

解熱した次の日を、解熱後1日目とします

参考：厚生労働省 HP

## 1年生 薬物乱用防止教室を実施しました

11月28日(火)6限目に、本校学校薬剤師の安田由美子先生をお招きして、薬物乱用防止教室を実施しました。

安田先生には、薬物の怖さ“依存性”や、薬物を誘われても“手を出さない・断ることの大切さ”についてお話していただきました。



### ◆1年生の感想より (一部抜粋)

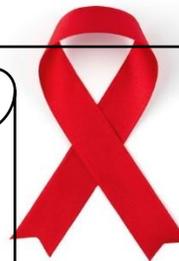
- 薬物を乱用することは、自分以外にも周りの人にも迷惑をかけてしまうことが分かった。
- 友達や先輩から誘われても、絶対に断って、自分の体は自分で守っていきたい。
- やめようと思ってもやめられなくなるということが分かりました。
- 薬物が身近な物の名前に変化していたり、誰が使っているか分からないのがすごく怖い。



「オーバードーズ(OD)」という言葉を知っていますか？ ODは、市販薬を過剰に摂取することです。ODは、体に大きな負担がかかります。絶対にしてはいけません。

「毒性学の父」と呼ばれたパラケルススの遺した言葉に「すべてのものは毒であり、毒でないものはない。その服用量こそが、毒であるかそうでないかを定めるのだ。」というものがああります。薬は、どんなものでも『リスク』を伴います。

必ず、用法や用途を守って使用しましょう。



## 12月1日は、世界エイズデー

世界エイズデーは、エイズのまん延防止と患者・感染者に対する差別・偏見の解消を目的に、1998年にWHOが制定しました。

エイズとは、HIV(後天性免疫不全ウイルス)と呼ばれるウイルスによって引き起こされる感染症で、体を病気から守ってくれる免疫力を破壊してしまう病気です。

←レッドリボン、あなたが、エイズに関して偏見を持っていない、エイズと共に生きる人々を差別していない、というメッセージです。



参考：厚労省 HP/API-Net