



ほけんだより

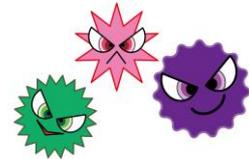
金沢錦丘中学校
保健室
令和5年1月20日

インフルエンザの流行が始まりました

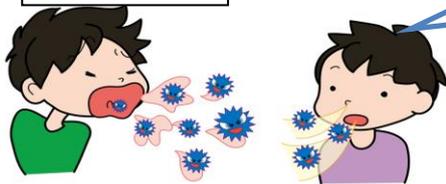


ここ数年は大きな流行が起きていなかったインフルエンザですが、石川県内では年明けとともにインフルエンザの流行シーズンに入りました。これから新型コロナウイルスの同時流行や冬期に流行する感染症も心配されます。錦丘中学校では現在までのところ集団の流行はみられません。これまで通りに一人一人が感染予防対策を心がけることが大切になります。登校前になんとなく体の調子がよくないという時は無理をして登校せず、早めの休養をお願いします。

インフルエンザの感染経路は2つ



①飛沫感染

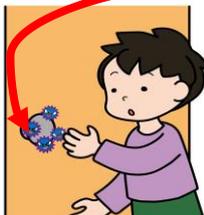


インフルエンザにかかった人

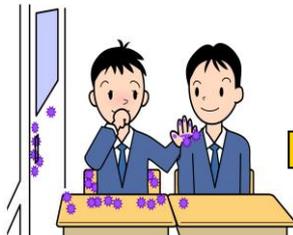
咳やくしゃみと一緒に飛び出たウイルスを吸い込んで体の中に入り、インフルエンザに感染してしまうことがあります。

飛んだウイルスは2～8時間生き延びているそうです。

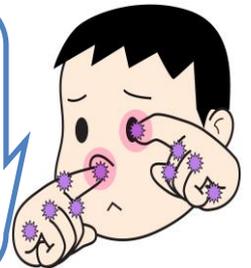
②接触感染



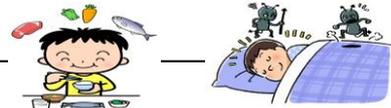
ドアノブや机などの人がよく触れる場所に触れて、ウイルスが付着します。



ウイルスが付着した手で食事をしたり、顔を触ったりすることで、**鼻・口・目の粘膜から入って**感染することもあります。



人間は無意識のうちに、目、唇、鼻を触る癖があります。ウイルスはいつ、どこで、つくかわからないため、石けんをつけてしっかりと手洗いをすることは感染予防に重要です。そして手洗い以外にも、マスクの適切な装着、換気、栄養バランスの良い食事、生活リズム（睡眠）などの生活習慣も重要です。



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

※裏面をご確認ください。

インフルエンザの出席停止手続きについて

発症・病院受診 → 保護者から学校に連絡 → 回復後に感染症による欠席届を担任に提出

※新型コロナウイルス以外の感染症による欠席届は学校のHPよりダウンロードできます（用紙をお渡しすることもできます）。

※学校を休む期間を医師に確認してください。「感染疑い」の場合も出席停止となります。

例1 発症後2日目に解熱した場合…発症後5日を経過した後までが出席停止

| 発症日 | 発症後1日目 | 発症後2日目 | 発症後3日目 | 発症後4日目 | 発症後5日目 | 発症後6日目 | 発症後7日目 |
|--------|--------|--------|-----------------|--------|-----------|-----------------------|--------|
| 発症(発熱) |▶ | 解熱 | 解熱後1日 (48時間) | 解熱後2日 | 登校不可 ✖ | 登校可 ◯ | |
| 出席停止 | | | | | | 解熱後2日経過したが、5日を経過していない | |

例2 発症後4日目に解熱した場合…解熱後2日を経過した後までが出席停止

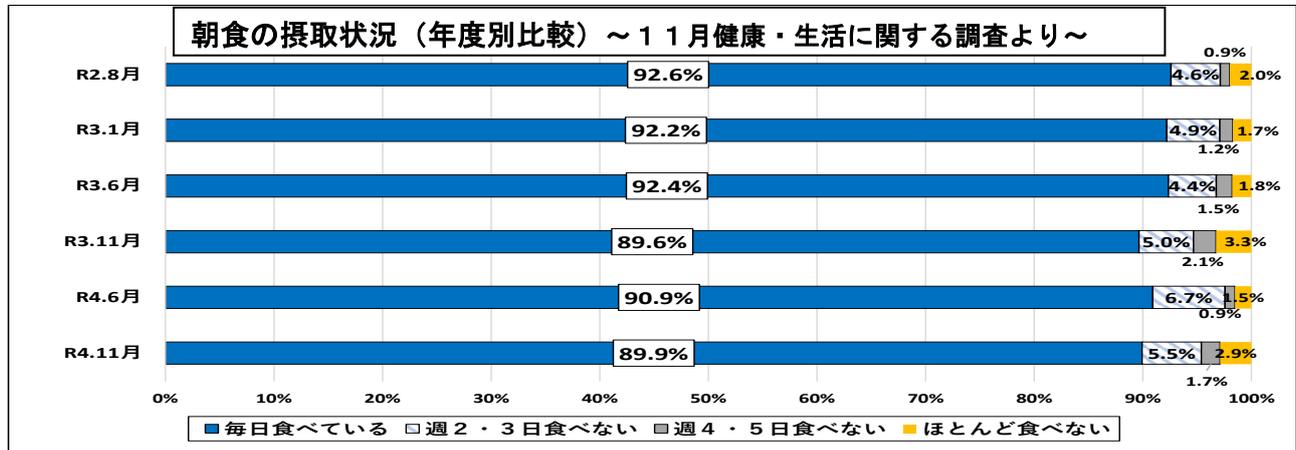
| 発症日 | 発症後1日目 | 発症後2日目 | 発症後3日目 | 発症後4日目 | 発症後5日目 | 発症後6日目 | 発症後7日目 |
|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------------------------|----------|
| 発症(発熱) |▶ |▶ |▶ | 解熱 | 解熱後1日 | 解熱後2日 ✖ | 登校可 ◯ |
| 出席停止 | | | | | | 発症後5日を経過したが解熱後2日を経過していない | |



食生活に気をつけていますか？



成長期の健康なからだ作りのために、1日3食の食事をバランスよくとることが大切です。特に朝食は、1日の始まりのエネルギー源です。11月に実施した健康・生活に関する調査では、「朝食を毎日食べる」生徒が6月よりも減少しています。成長期に無理なダイエットをしたり、栄養のかたよった食事をしていると、健康の土台が崩れて生活習慣病（不健康な生活習慣が積み重なって引き起こされる病気）につながる可能性があります。



バランスのとれた食事をしよう

| | | | | | | |
|------------------|---|----------------------------------|---|--------------------------|---|----------------------------|
| 主食 | + | 主菜 | + | 副菜 | + | 汁物 |
| ご飯 パン 炭水化物 | | 焼魚 焼肉 刺身 卵焼 たんぱく質や脂質 | | サラダ おひたし ビタミンやミネラル | | みそ汁 牛乳 水分や足りない栄養素を補う |

よりよい食生活に良質な睡眠、適度な運動を継続して行うことが大事です。

