

# 保健だより 12月

金沢錦丘中学校

保健室

平成29年12月6日

今年のカレンダーも残り1枚になり、一年の締めくくりの月になりました。

新聞の記事にもあったように、すでに今冬の集団かぜが加賀方面で発生しました。インフルエンザの流行期が早まりそうで心配です。

さて、今年はどうなことがありましたか？小さなことでも、よいことがあれば前に進む力になります。よくなかったことを思い返して反省することも大切ですが、よかったことをたくさん思い出して、新しい年へのエネルギーにしましょう。

そして、これからもしっかりと自分で健康管理をしましょう。



## 《12月の保健目標》 健康的な食習慣の確立



# 冬の大敵 “感染症”から身を守ろう

病名	インフルエンザ	ノロウイルス感染症(感染性胃腸炎)
主な症状	高熱(39~40℃)・関節や筋肉の痛み 全身のだるさ・せき・鼻水・のどの痛み	吐き気・嘔吐(おうと)・下痢・腹痛 (発熱・頭痛・悪寒・筋肉痛などを伴うこともある。)
感染経路	空気・接触・飛沫(ひまつ)	経口・飛沫
潜伏期	1~3日	1~2日
感染期間	発病後3~4日	通常3日以内で回復
法的出席停止期間の基準	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。	病状により学校医等において感染のおそれがないと認めるまで。
その他	<ul style="list-style-type: none"> <li>*肺炎や脳炎などの合併症に注意。</li> <li>*発熱や意識の様子に気をつける。</li> <li>*解熱後も発症後5~7日間ほどウイルスの排出が続くケースもある。</li> <li>*予防接種による予防対策。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*特別な治療を必要とせず軽快する。</li> <li>*脱水症状に気をつける。</li> <li>*<b>症状が消失した後も3~7日間ほど患者の便中に排出されるため、2次感染に注意。</b></li> <li>*食品は十分に加熱する。(中心温度85℃以上で1分間以上の加熱が必要。)</li> </ul>

## インフルエンザの出席停止期間

インフルエンザに罹った場合は、出席停止になります。

**発症(発熱)した後5日を経過するまで、かつ、解熱後(解熱した日は含みません)2日を経過するまで**



学校での集団感染及び感染拡大防止のために、出席停止の期間が決められています。(学校保健安全法施行規則第19条) 特にこれからの流行期にかけては自己及び家庭での健康観察・予防に心がけてください。

