

# 保健だより





1月の保健目  
感染症を  
予防しよう

能美市立辰口中学校 保健室

## 辰口中学校にインフルエンザがはいつてきています！

冬休み明けから各学年、少しずつ発生がみられていたインフルエンザですが、今週にはいり、1年生の1クラスにインフルエンザの流行が発生しています。感染の拡大を防ぐために生徒のみなさんは下記のことを気をつけてください。

### かぜとインフルエンザの違い

|       | かぜ   | インフルエンザ   |
|-------|--|---|
|       | (共通) 発熱、せきやくしゃみ、喉の痛み、鼻水、頭痛など   |   |
| 主な症状  |  | 関節痛、筋肉痛など<br> |
| 発症時期  | 1年中  | 主に冬に流行  |
| 症状の進行 | 緩やか  | 急激  |
| 発熱    | 微熱 (37 ~ 38度)  | 高熱 (38度以上)  |

インフルエンザの疑いがある場合は、医療機関への受診をお願いします！

© 少年写真新聞社 2024

抗インフルエンザウイルス薬の服用を適切な時期（発症から48時間以内）に開始すると、発熱期間は通常1～2日間短縮され、鼻やのどからのウイルス排出量も減少します。なお、症状が出てから2日（48時間）以降に服用を開始した場合、十分な効果は期待できません。使用する際には用法、用量、期間（使用する日数）を守ることが重要です。（厚生労働省 令和6年度インフルンザQ&Aより）

### 保護者の方へ

#### ○インフルエンザ

発症した後5日を経過し、かつ解熱後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  
(保健だより11月号も参照ください HPにあり)

### ～インフルエンザ、新型コロナの出席停止期間について～

#### 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  | 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  | 発熱  | 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 | 有症状 | 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 | 有症状 | 有症状 | 有症状  | 症状軽快     | 症状軽快後1日目 | 登校OK |

## 【感染症を予防するために】

### 手洗いで感染予防をしよう ～ウイルスや細菌を洗い流しましょう～

ウイルスはその構造から、エンベロープ（脂質の膜）で覆われたタイプ（インフルエンザ、コロナウイルスなど）と覆われていないタイプ（ノロ、ロタウイルスなど）に分けられる、といわれています。

インフルエンザウイルスは、エンベロープで覆われたタイプ。この脂質の膜は、石けん、アルコール、熱や酸などに弱く、溶かしてしまうことで活性力を失う（不活化）といわれています。そのため、石けんによる手洗い、アルコール消毒などは有効と考えられています。



\*アルコールで手指消毒する人は  
手の汚れを落とし、手を乾かしてから  
すりこむと効果的です。



手洗いポスター作成・掲示(保健委員会)



花型泡ハンドソープ設置(保健委員会)

こまめに手洗いをしましょう

### 室内換気で感染予防をしよう

換気をして空気を入れ替えると  
良いことがたくさん

頭がスッキリする

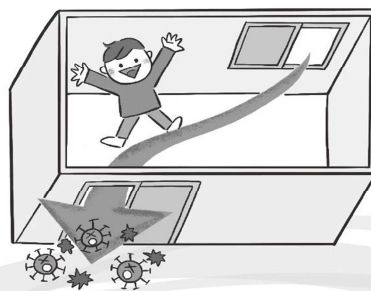
感染症予防になる

こもった匂いや  
湿気がとれる



換気をするときのポイントは

対角線の  
窓を開けること



換気をして

新鮮な空気の部屋で過ごしましょう



今年度の12月に、学校薬剤師さんによる環境衛生検査がありました。検査した2つの教室の二酸化炭素濃度測定検査結果は、「問題なし」という結果でした。その時検査した2つの教室は廊下側の上窓が開放されていました。学校薬剤師さんのお話では、「寒い時期なので、暖房をいれ教室の窓、出入り口全部を締め切る場合は、この人数だと1時間に3回は換気をしてくださいね」とのことでした。

\* 一方向の窓を少しだけ開けて常時換気を確保する方が、室温変化を抑えられ、この場合でも、暖房によって室内・室内外の温度差が維持できれば、十分な換気量を得られるそうです。（厚生労働省 令和6年度インフルエンザQ&A より）

### 【そのほかにもできる予防法】

室内湿度を50～60%に保つ



規則正しい生活をする

流行時には…



人混みを避ける