

保健だより

「感染症予防」

寺井高等学校 保健室
令和5年 11月号

朝、夜の冷え込みが冬の到来を感じさせます。それとともに、コロナウイルス、インフルエンザ、風邪、感染性胃腸炎、咽頭炎など“感染症季節”到来となりました。感染症予防の基本「手洗い」は有効です。学校でも石けんをつけ流水でしっかり洗いましょう！
※必要以上に手をゴシゴシと洗い続けるということではありません。

トイレ後、食事の前、調理前、帰宅後など洗うべき時にしっかりと洗うことを心がけましょう！！
ウイルスは、人を介して、物を介して、空気中を介して様々なところに運ばれていきます。
手から手へ、手から物へ、手から鼻や口を通り体内へ侵入していきます。だから、「手洗いは重要」であり基本といえます。



風邪症状による 来室状況？

1. 鼻水、くしゃみ
2. 咽頭痛
3. だるさ
4. 熱
5. 頭痛



体を守るための 防御反応

★発熱

ウイルスの活動を抑え、白血球の働きを助ける。

★クシャミ・咳・鼻水・たん

鼻や喉に入った異物を排出する。

★首・喉の腫れ

リンパ球の働きでウイルスを攻撃する。

症状には
意味があります

免疫↑のために 生活リズムの安定

休養
(十分な睡眠)

適度な
運動

十分な栄養(バランス)

水分補給
(乾燥注意)

感染症は

うつさないこと
かからないこと

風邪薬：症状を緩和してくれる効果がありますが、
薬(くすり)には**リスク**があるということも。



薬は私たちが日々健康に過ごすために欠かせないもののひとつと言えます。しかし、使用方法を間違えるとかえって健康を害することにもつながってしまいます。

※体調不良時は、早めの医療機関受診がお勧めです。

★薬に頼らず日々の生活リズムを見直してみましょう！！

石川県感染症情報

ワクチン接種が効果的、手洗い、咳エチケット、マスク着用、湿度の保持、人ごみ注意・・・

◆9月感染者数と10月の感染者数の比較

コロナウイルス感染症：	減少
インフルエンザ感染症：	増加
感染性胃腸炎：	増加
咽頭炎：	増加



3密×

密閉
密室
密集

◆寺井高校感染状況

10月27日現在 確認できる出席停止感染者はありません。
※ご家庭での健康管理に感謝申し上げます。

石川県内「10/16～10/22」

集団感染により学級閉鎖措置がとられた数(高等学校) インフルエンザ様疾患：4校

感染防止について 「基本的な感染対策」

- マスクの着用
- 手洗いなどの手指衛生、換気
- 人と人との距離の確保等

厚生労働省：
「今シーズンのインフルエンザ総合対策
について」より抜粋
石川県健康福祉課 より

インフルエンザの予防について



◆ 予防接種が有効

- 発症をある程度抑える効果や、重症化を予防する効果があります。
- まれに重い副反応の報告があります。かかりつけ医師とよく相談の上、接種を受けるか否か判断してください。

◆ 適度な湿度 (50~60%)

- ◆ 流行時はできるだけ、人混みや繁華街への外出を控えましょう。

インフルエンザにかかったかな？と思ったら 注意すること！



- ◆ 発熱や咳等の症状のある時は、登園、登校・出勤など外出をひかえてください。

- ◆ 咳やくしゃみなどの症状のある時は、家族や周りの方へうつさないように、咳エチケットをこころがけましょう。

- 咳やくしゃみを他の人に向けて発しないこと。
- 咳やくしゃみが出る時はできるだけ不織布マスクをすること。
とっさの咳やくしゃみの際にマスクがない場合は、
腕の内側などで口と鼻をおおい、顔を他の人に向けないこと。



- 手のひらで咳やくしゃみを受けとめた時は、すぐに手を洗うこと。



- ◆ 周りにインフルエンザにかかった方がいる場合で、急な発熱等の症状がある場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

今、
寺井高校
保健委員会が熱い♥

「感染症予防について」
活動しています。

各担当に分かれて、取り組んでいます。

- ① ポスター作成・掲示で呼びかけ（個性がでています）
- ② 予防について昼休みに放送で呼びかけ（自分たちで調べ原稿まで作成し2・3日おきに放送しています）
- ③ 手洗い場、トイレの掃除、消毒作業で衛生的に（誰もが嫌がる作業を消毒まで！完璧です）

※寺高生のみなさんも感染予防に協力をお願いします！！

★★保健委員会のみなさんありがとうございます。★★