

ほけんだより 1月

NO. 10
平成31年1月11日
輪島中学校保健室

1月の保健目標

冬の感染症を予防しよう

輪島中にもインフルエンザが入ってきています。予防に心がけ、かからないようにしましょう。

平成31年がやってきました。3学期の始まりとともにインフルエンザA型もやってきました。今は1年生を中心に広がっています。県内の流行も1週間ごとに2倍から3倍と拡大してきていて、昨日注意報が出ました。明日から3連休ですが、出来るだけ外出は避けた方がいいと思います。どうしても、部活動の試合で多数の人が集まる場所に行く場合は、自分に出来る予防を行って下さい。手洗い、うがい、アルコール消毒もどのタイミングで行うのが効果的か、考えながら行き、目に見えないウイルスを、侵入させないように十分注意して下さい。



雪道の登下校



雪道や凍った道で転び、手足を骨折するケガが、毎年起こっています。普通のシューズでは滑りやすいので、安全のためスノトレを履くようにしましょう。

インフルエンザ罹患者5人

3学期になって今週5人の人がインフルエンザにかかりました。保健室に不調を訴えて来室する人たちの様子をみていると、頭痛と発熱、寒気が目立ちます。熱もそんなに高いわけではありませんが、病院で検査した結果インフルエンザ陽性でした。流行時期に入ったことや集団生活であることをご理解いただき、症状や疑いがある場合は、受診をお願いいたします。インフルエンザと診断された際には、連絡をお願いします。



出席停止期間については、医療機関でもお話があると思いますが、熱が37度を越えた日を発症日として、次の日から5日間です。また、出席停止期間が過ぎて登校する際にはマスク着用をお願いいたします。ご迷惑をおかけしますが、よろしく申し上げます。

インフルエンザの感染経路3つ

を知って
予防しよう

飛沫

感染している人のくしゃみやせきで飛び出したウイルスを吸い込む



予防法 マスクをする

接触

ウイルスのついたものをさわった手で、自分の口や鼻、目などをさわる



予防法 手をしっかり洗う

空気

空気中にふわふわ浮いているウイルスを吸い込む



予防法 換気をする



インフルエンザ

なぜ出席停止なの？

出席停止期間



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

※医師が感染のおそれがないと判断した場合は、これより早い時期でも登校可能

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症 (sad face)	発熱 (hatched bar)	解熱 (happy face)				登校 OK!	
発症 (sad face)	発熱 (hatched bar)	発熱 (hatched bar)	解熱 (happy face)			登校 OK!	
発症 (sad face)	発熱 (hatched bar)	発熱 (hatched bar)	発熱 (hatched bar)	解熱 (happy face)			登校 OK!



「解熱した後、②日を経過するまで」のわけ

インフルエンザウイルスに感染すると、1～3日の潜伏期間の後、急に発症（発熱）します。感染した人からウイルスが出るのは、発症前の1日と、発熱の期間（3～5日くらい）、そして解熱後2日間くらいです。



「発症した後、⑤日を経過」のわけ

インフルエンザの治療薬を服用すると、ウイルスが残ったままでも2日くらいで熱が下がることがあります。この場合、解熱後2日を過ぎてても感染力が続くため、「発症した後、5日を経過」するまでは出席停止です。