

# ★ほけんだより★

NO. 10 令和元年12月2日(月)  
行田市立忍中学校 保健室

「今年はどうな年だったかな？」振り返るといろいろなシーンが浮かぶと思います。あの時の嬉しさ、悔しさ、悲しさ、充実感・・・どれもみなさんの栄養になって、また次の年へと続いていきます。来年もいろいろなことがいっぱい詰まった一年でありますように！

## インフルエンザ 出席停止期間

### インフルエンザ!?

登校再開はいつになる?



原則

発症後、5日を経過し、かつ  
解熱後2日を経過するまで出席停止です。



発熱中



解熱



登校可能

発熱期間	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
2日間								
3日間								
4日間								
5日間								

※1 発症日翌日を1日目と数えます。

※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。

※発症日（発症当日0日目）は、病院に受診した日ではなく、インフルエンザ症状（38℃程度の発熱等）が始まった日です。そのため、病院受診時に、医師に発症日を相談・確認することが必要です。解熱した日によって出席停止期間が変わりますので上の表で確認してください。

### ★「解熱した後 2日を経過するまで」の理由★

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。

### ★「発熱した後 5日を経過」の理由★

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。

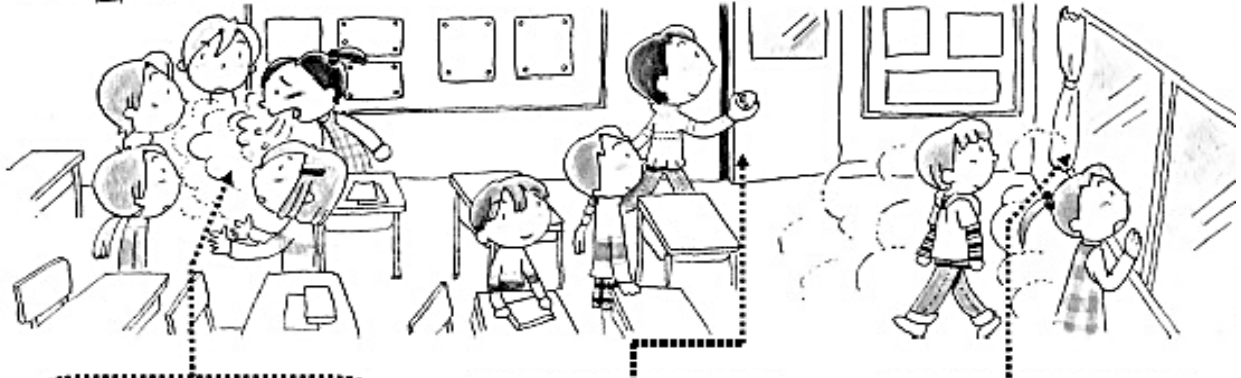
- ① 高熱が続いたり、発熱が続いたりする場合は、医療機関を受診しましょう。
- ② インフルエンザの診断が出たら、できるだけ早く学校に連絡しましょう。
- ③ 出席停止期間を守ることで、インフルエンザの感染拡大を防ぎましょう。





# ウイルスはどこから来るの？

インフルエンザや風邪などのウイルスは、どうやって、体の中に入ってくるのが確認してみましょう！



## 飛沫感染

咳やくしゃみをする時、つばと一緒にたくさんのウイルスが飛び散ります。周りの人は、吸い込んでしまうかもしれません。



こうやってブロックしよう！

マスクをして、ウイルスが体の中に入ってくるのを防ごう。自分が咳やくしゃみをしているときも、マスクを忘れない。



## 接触感染

ドアノブや手すりなど、みんなが使う場にはウイルスが付いていることも。ウイルスがついた手で口や鼻を触ると体の中に入ってきます。



こうやってブロックしよう！

手洗い、うがいをこまめにしよう。手洗いは石けんを使って丁寧に。うがいは、ブクブクとガラガラうがいをセットで。



## 空気感染

ずっと教室や廊下の窓を締め切っていると、空気中にフワフワ浮かぶウイルスが吸い込んでしまうかもしれません。



こうやってブロックしよう！

寒くても、教室や廊下の窓を開けて、ウイルスを外へ追い出しましょう。気分もスッキリしますよ。



## 感染予防に効果的！！手洗いきちんできていますか？

感染症予防によく言われるのが、「手洗い」「うがい」「マスク」の三つです。その中でも、手洗いは簡単なようで難しいです。なぜなら、手洗いの目的は「手の汚れを落とす」のではなく「手を清潔にする」ことだからです。感染の原因の一つに、細菌・ウイルスが手指を介しての接触感染があります。目に見える汚れだけではなく、目に見えない細菌・ウイルスを落とさなければなりません。手洗いは接触感染を防ぐために行うものなのです。

<p>流水で手全体を濡らす</p> <p>①</p>	<p>石鹸を手手のひらに適量取る</p> <p>②</p>	<p>十分に泡立てながら手のひらを洗う</p> <p>③</p>
<p>反対の手で手の甲を包みながら洗う (反対側も)</p> <p>④</p>	<p>指先・つめを手のひらの上で円をかくようにこすりながら洗う (反対側も)</p> <p>⑤</p>	<p>指をクロスさせ指の間をよく洗う</p> <p>⑥</p>
<p>親指を反対の手で包み込んで洗う (反対側も)</p> <p>⑦</p>	<p>手首を反対の手で包み込んで洗う (反対側も)</p> <p>⑧</p>	<p>流水でしっかりと洗い流す (30秒以上)</p> <p>⑨</p>
<p>タオルでしっかりと水分を取る</p> <p>⑩</p>	<p>※1 ③～⑧は各5秒行う。</p> <p>※2 ⑨は石鹸成分が残ると手荒の原因になるのでしっかりと洗い流す。</p>	