

ほけんだより

令和元年度12月号
埼玉県立上尾橋高等学校
保健室

平成から令和へと変わり、初めて見る皇室関連行事も多かった1年もあと少しで終わりますね。
冬休みは生活のリズムが乱れて、昼夜逆転を起しやすいときです。
生活リズムの乱れは遅刻や欠席が多くなって進級できなくなるなど
リスクにつながるがあるので、無事に進級卒業ができるように、
早寝早起きを心がけましょう。

自分で決めよう

朝は _____ 時に起きる

夜は _____ 時に寝る

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

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	発症	解熱				登校OK!	
発症	発症	解熱				登校OK!	
発症	発症	解熱				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

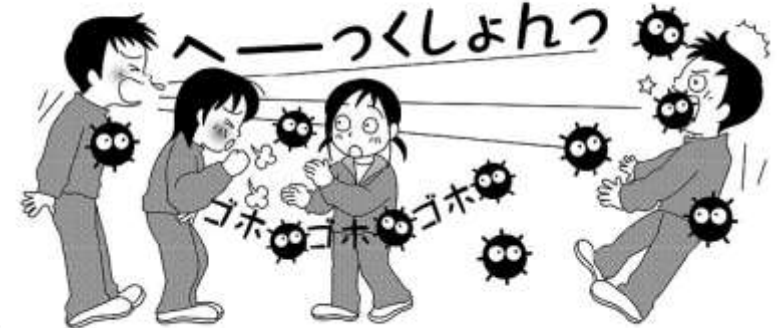
インフルエンザの治療薬を服用すると、ウイルスが残ったままでも2日くらいで熱が下がることがあります。この場合、解熱後2日を過ぎても感染力が続いたため、「発症した後、5日を経過」するまでは出席停止です。

病院でインフルエンザや感染性胃腸炎などの学校感染症と診断されたら、すぐに学校に連絡してください。
登校できるようになったら（主治医に）いつから登校可能が確認してください。①「学校感染症による欠席届」を担任からもらって記入し、②病院の領収証や薬の説明書のコピーを添えて、③担任に提出してください。

インフルエンザの感染経路

① 飛沫感染

咳やくしゃみで飛び散った「飛沫」の中のウイルスを直接吸い込んでしまう。



② 接触感染

ドアや机、いろいろなものについているウイルスが手につき、その手で鼻や口をさわったり、食事をしたりして、体内に取り込んでしまう。



だから ▶▶▶ 咳エチケットやマスク、手洗いが効果的な予防手段なのです

期末テストが始まると同時に、橋高校でもインフルエンザの生徒が増えてきました。
インフルエンザの予防のためにマスクをしている人も多くいますが、マスクの使い方が間違っている人もいます。マスクは必ず鼻からあごまで隠れるようにつけましょう。
またマスクの表面にはウイルスがたくさんついているので、はずす時はヒモだけを持ち、ビニールに入れてからゴミ箱に捨てましょう。



～～保護者のみなさまへお知らせ～～

今月は本校体育館で2つの講演会が行われます。

保護者の方も参加が可能ですので、希望される場合は事前に担任へご連絡ください。

12月19日(木)9:35～性教育講演会

「性＝心と生命そして生き方 ～アナと雪の女王から学ぶこと～」

埼玉県立上尾橋高等学校 養護教諭 柳 ルツ子

12月20日(金)9:40～薬物乱用防止講演会

「薬学からみた薬物乱用」

日本薬科大学教授 櫻田 哲先生

