

# ほけんだより 12月

令和6年12月  
三刀屋高校  
保健部

冬至とは1年で一番、太陽が出ている時間が短く夜が長い日です。今年の冬至は12月21日（土）。「冬至冬中冬始め」ということわざを知っていますか？冬至は冬の真ん中ですが、これから本格的に寒くなって冬が始まる・・・という意味です。この時期は感染症が流行しやすいですね。栄養のあるものを食べて、しっかり睡眠をとり、手洗いや空気の入れかえなどを行い感染症にかからないようにしましょう。

## インフルエンザを予防しよう

島根県でもインフルエンザの流行時期に入りました。学級閉鎖をする学校等もでてきています。本校でもインフルエンザ陽性の診断を受ける生徒もいます。これから気温がさらに下がってくるため換気の頻度が減ったり、流水での手洗いがおろそかになったりします。各自が感染予防にこころがけましょう。

### ＜感染経路＞

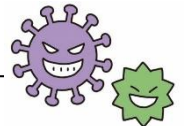
インフルエンザはくしゃみやせきによる飛沫感染のほか、患者の鼻水やつばなどの分泌物に汚染された物品を介して感染する接触感染があります。

### ＜症状＞

1～2日の潜伏期間の後、突然の発熱で始まり、38℃を超える高熱となります。発熱は2～4日程度続き、その間に頭痛、咽頭痛、筋肉痛、関節痛、全体倦怠感、悪寒などを伴います。解熱しても咳、鼻水が続く、体調が回復するまでに1週間程度かかります。呼吸器などの基礎疾患をもっている人が感染、発症すると重症化したり肺炎になったりすることがあります。

### ＜感染予防＞

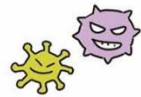
- ・石けんでの手洗い
- ・咳エチケット（咳やくしゃみが出るときは必ずマスクをつけましょう。）
- ・ワクチン接種（効果が出るまで2週間程度かかります。発症をある程度抑えたり、発症しても重症化を防いだりするのに効果があります。）
- ・定期的な換気（2か所、2方向、対角線上に窓を開けると効率的に換気できます。）





# 感染症

にかかったら…



- 自宅療養のときは外出せず、ゆっくり休む
- 患者は、できるだけ家族とは別の部屋で休む
- 部屋の空気をこまめに入れ替える
- 部屋の湿度に気を付ける（目安は40～60%）
- 患者も家族もマスクをつける
- 患者も家族もこまめに手を洗う
- 患者は家族と同じ食器やタオルを使わない
- ドアノブや電気のスイッチなど、ふだんよく触る部分をこまめに消毒する
- トイレやお風呂を掃除する（次亜塩素酸ナトリウムがおすすめ）
- 鼻水をかんだティッシュなどのゴミはビニール袋に入れて捨てる



## インフルエンザと新型コロナウイルスの出席停止期間

インフルエンザにかかった場合は発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで、新型コロナウイルス感染症にかかった場合は発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまでは出席停止になります。



**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		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			解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK

**新型コロナウイルスの場合**（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			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				症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK