



明けましておめでとうございます。

新しい1年のスタートに「〇〇しよう！」と胸を膨らませている人が多いと思います。目標達成に必要なのは健康な身体です。保健室からみなさんの成長をいつも応援しています。

元気に過ごすには、大事なポイントが4つあります

右の絵には、元気に過ごすには心配なことが4つあります。あなたはいくつ見つけられるかな？チャレンジしてみてください。

【ヒント】

★くしゃみをするときは口元を覆いましょう。

口を覆わないと、ウイルスが含まれた飛沫が周囲にかかってしまいます。

★衣服で体を温めよう。

学生服の下に温かい服を着て、空気の層を作りましょう。

※ 寒いと思ったら、まずは環境の問題なのか、体調の問題なのか、判断するために教室で体温を測定したり、周囲の人に室温について聴いたりしましょう。心配な時は、保健室に来てください。

★体調が悪い時は休もう。

無理をして学校に来ると、悪化したり周囲の人にうつしてしまったりするかもしれません。体調に違和感をもった時には、検温をしましょう。

感染症流行期は無理せず家で静養をしましょう。

★換気をしよう。

窓を開けてこまめに空気を入れ替え、感染症の原因になるウイルスを追い出しましょう。

学校には「学校衛生基準」があります。

- ・ 換気…二酸化炭素は 1500ppm 以下
- ・ 温度…10～30℃
- ・ 相対湿度…30～80%

※ 教室を閉め切ったままにしていると、「あくびが出る」「咳が出る」「頭がぼんやりする」「吐き気がする」「頭が痛くなる」「のどが痛くなる」などの症状が出てくる場合があります。

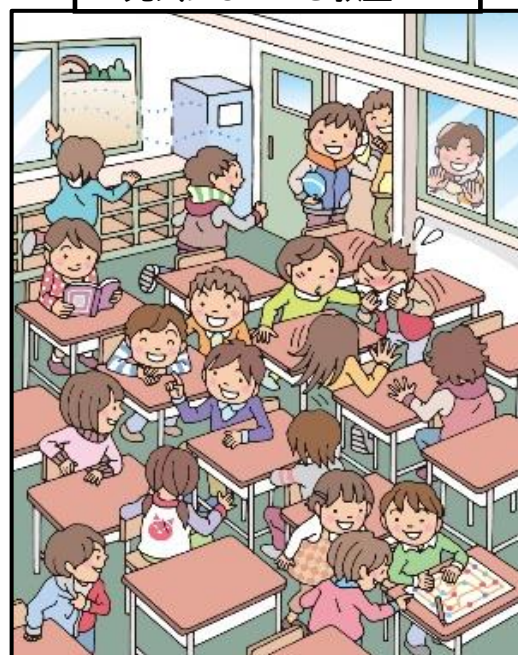
1500ppm を超えていたら、
窓や出入り口を広く開けましょう。



心配な教室



元気にしている教室



今季流行している感染症

今シーズン、多くの感染症が同時に流行しています。

インフルエンザ

- 病原体 : インフルエンザウイルス (A、B、C型がある。)
潜伏期間 : A型…、1～2日、B型…2～3日、C型…あまり流行しない。
感染経路 : 鼻、のどの分泌物による飛沫感染及び接触感染。
症状 : 急激な症状の発症。悪寒、頭痛、高熱、咳、鼻汁、倦怠感、関節痛など
罹患年齢 : 全年齢層
治療方法 : 抗ウイルス薬の投与
登校基準 : 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。
登校する際は「治癒報告書」の提出が必要。(本校HPや2学期保護者会資料参照。)



新型コロナウイルス感染症

- 病原体 : コロナウイルス
潜伏期間 : 一般に2～3日
感染経路 : 鼻、のどの分泌物による飛沫感染又はエアロゾル。ウイルスはプラスチック上なら72時間、ボール紙なら最大24時間生存すると言われていたため、接触感染もありうる。
症状 : のどの痛み、発熱、咳、倦怠感、味覚障害等
罹患年齢 : 全年齢層
治療方法 : 一般的には、対処療法
登校基準 : 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。
登校する際の書類はありません。(担任等と登校日の確認をしてください。)
10日間が経過するまでは、ウイルス排出の可能性があることから、不織布のマスクを着用したり、高齢者等のハイリスク者と接触は控えたりする等の配慮をしましょう。

咽頭結膜熱

- 病原体 : アデノウイルス
潜伏期間 : 5～6日
感染経路 : 鼻、のどの分泌物による飛沫感染及び接触感染。
症状 : 高熱、のどの痛み、結膜炎、食欲不振等。これらの症状が5日前後続く。
罹患年齢 : 幼児期～小学生期に多いが成人が感染することもある。
治療方法 : 対処療法。
登校基準 : 発熱、咽頭炎、結膜炎などの主要症状が消退した後2日を経過するまで。
登校する際は「登校許可証」の提出が必要。(本校HP参照)



溶連菌感染症

- 病原体 : 溶血性レンサ球菌
潜伏期間 : 一般に2～4日
感染経路 : 主として飛沫感染
症状 : 38～39℃程度の発熱、のどの痛み、いちご舌(舌に小さな発疹ができる)。その他、嘔吐、手足の小さな発疹等。
罹患年齢 : 子供に多いが成人が感染することもある。
治療方法 : 抗生剤が有効。
登校基準 : 適切な抗生剤治療が行われていれば、ほとんどの場合24時間以内に他人への伝染を防ぐことができる。全身状態がよければ、登校は可能である。



感染性胃腸炎

- 病原体 : ノロウイルス等
潜伏期間 : 24～48時間
感染経路 : 感染者が調理した食品や加熱不十分な二枚貝等による経口感染、患者の便や嘔吐物との接触感染、飛沫感染。
症状 : 吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、微熱1～2日続く。
罹患年齢 : 全年齢層
治療法 : 経口補水液で水分を補いましょう。
登校基準 : 下痢や嘔吐症状がなくなり、全身状態がよい者。

