

ほけんだより¹²月

令和3年12月1日
川口市立領家中学校
保健室 No.10



12月保健目標「かぜを予防しよう」!

今年インフルエンザにも要注意!



新型コロナウイルスのワクチン接種が進み、新型コロナウイルスの感染者数が減少傾向にあります。今後は、世界的に入国制限が緩和し、日本でも海外からの入国者が増えることが予想されます。それにより、インフルエンザウイルスが持ち込まれるリスクが高まってくると言われています。また、昨年インフルエンザに感染した人が少なく、社会全体の免疫力が低下しているとも言われています。

この冬は新型コロナウイルスだけでなくインフルエンザにも注意して感染症対策を行いましょう!

感染予防続けよう!

手洗い

石けんを使って25秒ほど洗えば、約百万個のウイルスを数百個にまで減らせます



マスク



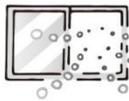
しぶきと一緒に広がるウイルスをとじこめます

適度な湿度

インフルエンザウイルスなら、湿度50~60%で感染力が弱まります



こまめな換気



空気を入れ替えて、室内のウイルスを追い出します

コロナ? インフルエンザ? かぜ?

症状はどう違う?

よく似た症状が多く、自分では判断できないことがほとんどです。「体調が悪い」と思ったら、早めに休みましょう。

| 病名と症状 | せき | 熱 | 倦怠感 | 頭痛 | 下痢 | のどの痛み |
|-----------|----|-------|-----|----|----|-------|
| 新型コロナウイルス | ☹️ | 平熱~高熱 | ☹️ | ☹️ | ☹️ | ☹️ |
| インフルエンザ | ☹️ | 高熱 | ☹️ | ☹️ | ☹️ | ☹️ |
| かぜ | ☹️ | 平熱~微熱 | ☹️ | ☹️ | 😊 | ☹️ |

☹️ … 高頻度 ☹️ … よくある ☹️ … ときどき 😊 … まれに ※無症状の場合を除く

インフルエンザ出席停止期間早見表

学校でのインフルエンザ等の出席停止期間は
発症後5日かつ解熱後2日が経過するまで

| | 発症日 | 発症後 | | | | | | | | |
|---------------------|------|------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|------|-----|
| | | 0日目 | 1日目 | 2日目 | 3日目 | 4日目 | 5日目 | 6日目 | 7日目 | 8日目 |
| 例1 発症後1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 | 発症後4日目 | 発症後5日目 | | | | |
| | 出席停止 | 出席停止 | 出席停止 | 出席停止 | 出席停止 | 出席停止 | 登校可能 | | | |
| 例2 発症後2日目に解熱した場合 | 発熱 | 発熱 | 解熱 | 解熱後1日目 | 解熱後2日目 | 発症後5日目 | | | | |
| | 出席停止 | 出席停止 | 出席停止 | 出席停止 | 出席停止 | 出席停止 | 登校可能 | | | |
| 例3 発症後3日目に解熱した場合 | 発熱 | 発熱 | 発熱 | 解熱 | 解熱後1日目 | 解熱後2日目 | | | | |
| | 出席停止 | 出席停止 | 出席停止 | 出席停止 | 出席停止 | 出席停止 | 登校可能 | | | |
| 例4 発症後4日目に解熱した場合 | 発熱 | 発熱 | 発熱 | 発熱 | 解熱 | 解熱後1日目 | 解熱後2日目 | | | |
| | 出席停止 | 出席停止 | 出席停止 | 出席停止 | 出席停止 | 出席停止 | 出席停止 | 登校可能 | | |
| 例5 発症後5日目に解熱した場合 | 発熱 | 発熱 | 発熱 | 発熱 | 発熱 | 解熱 | 解熱後1日目 | 解熱後2日目 | | |
| | 出席停止 | 出席停止 | 出席停止 | 出席停止 | 出席停止 | 出席停止 | 出席停止 | 出席停止 | 登校可能 | |

近年抗ウイルス薬の服用によって、熱が早く下がるようになり、感染力が残ったままの状態に登校し、感染拡大してしまうケースが増えています!
早見表をご確認ください。

42期修学旅行 感染症対策にしっかり取り組みました！

11月8日～10日に奈良・京都方面へ修学旅行に行ってきました！3日間感染症対策をしっかり行って大きな病気やけがなく帰ってくることができました。保健・入浴係を中心に42期生全員で取り組んだ3日間の感染症対策を紹介します！保護者のみなさまも毎日の健康観察カードのチェック、感染症対策グッズ等の準備をはじめ、感染症対策にご協力いただきありがとうございました。



部屋での自由時間もマスクを必ず着用して楽しみました！



健康観察は、3日間で計12回！念入りに行いました。保健・入浴係がカードに記録しました。



館内スリッパは他の人と共用しないように各自持参した洗濯ばさみで管理！



食事は黙食を徹底！向かい合わないように座席の工夫も。



寝具は毎日新しいものに交換。きれいにたたんで返却します。



館内にはいたるところに手指消毒が！



42期のみなさんお疲れ様でした！



領家中メディアコントロールチャレンジ！

普段のメディア使用状況を見直し、メディアとの付き合い方を考える取り組み、「領家中メディアコントロールチャレンジ」がスタートしました。自分で決めた目標に向かってチャレンジしましょう！

11月17日の全校朝礼で、保健整美委員からメディアの使いすぎによる健康への影響について、今回の取り組みについて、発表しました。



今年も残すところ約1か月となりました。冬が一層深まり、毎日寒い日が続きますね。冬休みはクリスマスやお正月など楽しみにしていることがたくさんあるのではないのでしょうか。元気に過ごせるように、感染症対策や規則正しい生活を心がけましょう。来年のほけんだよりもどうぞよろしくお祈りします。



ほけんだよりで随時情報発信していきます😊