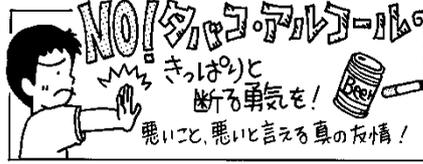


保健だより



佐賀工業高等学校・定時制
保健厚生部
令和元年12月10日

今年も残りわずか

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、また次の一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！

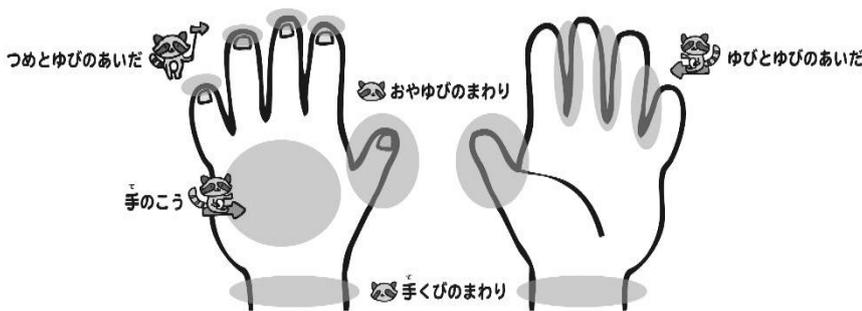


自分の手洗いを見直そう。



洗い残しのない手洗いを！手洗いは形だけではいけません！

あらいわすれ、^き気をつけて！^て手あらい



乾燥注意。

ウイルスにねらわれますよ。



感染症予防のために水分をしっかりとりましょう。

佐賀新聞の掲載(R1.12.2)によると、手などを介した接触による感染の拡大を防ぐには、アルコール消毒だけでは不十分であり、**手や指にもみ込む行為が必要**。又、「流水による手洗い 30 秒はウイルスを洗い流す」と手洗い重要の研究結果を紹介された。

仕上げにアルコール消毒も手洗いもしっかり手をもむ行為が効果大！

予防のキホン！ 手の洗い方

- 両手のひらを合わせてよくこする
- 手の甲を反対の手でのばすようにこする
- 指先とつめの間をていねいにこする
- 指の間を、両手を組み合わせるように洗う
- 親指をもう一方の手でねじるように洗う
- 手首をもう一方の手でねじるように洗う

● 洗うときは石けん(ハンドソープ)を使い、よく泡立ててください。泡を手の全体にまんべんなく行き渡らせることが大切です。

● 洗い終わった後は、きれいなタオルやハンカチで水分をしっかりふき取りましょう。服でふいたり、ふかずに乾かしたりしてはいけません！

12月1日♡世界エイズデー

正しい
知識と意識



感染と偏見の
最大の予防策



みなさんに一番伝えたいことは、

「エイズを正しく理解して、誤解や偏見をなくすことが求められます。

偏見や差別が発見や治療を遅らせ、さらに感染を広げてしまうことにもなります。」

HIV 感染の治療薬・治療法は飛躍的に進歩しており、保健福祉事務所での HIV 検査で発症前に早期発見し、医療機関で治療を受けることで、エイズの発症を予防したり、遅らせたりできるようになっています。あなた自身とあなたの大切な人のためにも HIV 検査を受けてみましょう。

詳しくは保健福祉事務所にお問い合わせをお願いします。

エイズの検査・相談日（佐賀中部保健福祉事務所 0952-30-3622）

第1. 第3火曜日 9時～19時

第2. 第4. 第5火曜日 9時～15時

※保健福祉事務所ですら無料・匿名（名前や住所は聞かれませんが）

※検査結果は血液を採取してから約1時間後にわかります。

検査結果は、本人に直接お知らせがあります。電話や郵便でのお知らせはされません。

※検査は感染の可能性がある機会から3か月経ってからの検査となります。

インフルエンザによる出席停止期間早見表

出席停止とは？（感染症による場合）・・・集団生活を営む学校などで、感染拡大を抑えるための措置のこと。欠席にはなりません。インフルエンザと診断された場合の出席停止の期間は法律で次のように定められています。

発症した後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで（学校保健安全法施行規則第18・19条）

| | 診断された日ではなく、 症状が出た日 | 発症後 | | | | | | 発症後5日を経過した後 | | |
|-------------------------|-----------------------|----------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|------|-----|
| | | 発症日 (発症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 | 登校OK | | | |
| | 出席停止 | 出席停止 | 出席停止 | 出席停止 | 出席停止 | 出席停止 | | | | |
| 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 | 登校OK | | | |
| | 出席停止 | 出席停止 | 出席停止 | 出席停止 | 出席停止 | 出席停止 | | | | |
| 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 | 登校OK | | | |
| | 出席停止 | 出席停止 | 出席停止 | 出席停止 | 出席停止 | 出席停止 | | | | |
| 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 | 登校OK | | |
| | 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 | | | |
| 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 | 登校OK | |
| | 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 | | |

不明な点等ございましたら、担任または保健室までご連絡ください。