

感染症予防に
努めよう!

令和元年 12月6日 武雄北中学校 保健室 文責:中島

ほけんだより

11月、秋を感じたかと思っただのも束の間、気づけば真冬のような寒さですね。

12月は、気温の変化で体調を崩しやすく、空気が乾燥しているので感染症が流行しやすくなっているため特に注意が必要な時期です。2日から始まった業間体育で心身を鍛え、元気に年末年始を迎えられるようにしましょう。規則正しい生活を心がけ、朝ご飯をしっかり食べて登校しましょう。



～12月の保健目標～ 命について考えよう

現在、佐賀県は9月9日(月)からインフルエンザの流行期に入っています。今年流行期入りが早く、武雄市内でもインフルエンザの発生が報告されています。感染症予防は ①手洗い ②咳エチケット。

他にも、睡眠や食事など健康を維持する方法はたくさん知っているはずですが、知っているだけと、それを行動にできるかでは大きな違い。ぜひ今まで学んだ健康に関する知識を生かして実践してくださいね!

今月の体育・保健行事

- ・2日(月)～14日(木) 業間体育
- ・13日(金) クラスマッチ<駅伝大会> (5・6時間目)

けが防止のために、爪は短く切りましょう。

汗をかいた後は体が冷えるので着替えやタオルを忘れずに持って来よう!



対策①.....咳エチケット

咳・くしゃみをするときは、腕やティッシュなどで口と鼻を押さえて、ほかの人から顔をそむけ、1m以上離れる。

対策②.....手洗い

せっけんとうすいで、指や爪の間まで、ていねいに洗う。

対策③.....マスク

鼻の形にフィットさせ、あごまでしっかりおおうようにつける。

今月ここに注意!! インフルエンザ

インフルエンザウイルスは、のどの粘膜にくっついてから20分ぐらいで細胞に侵入し、増殖を始めます。そのため、激しい症状が突然起こるのが特徴です。突然の発熱・全身の痛み(関節痛・筋肉痛)・頭痛・起きてられないほど体がだるいなどの症状が現れたら、インフルエンザかもしれません。医療機関で診察を受けるとともに、登校や外出を控えましょう。診断されたら、必ず学校に連絡してください。

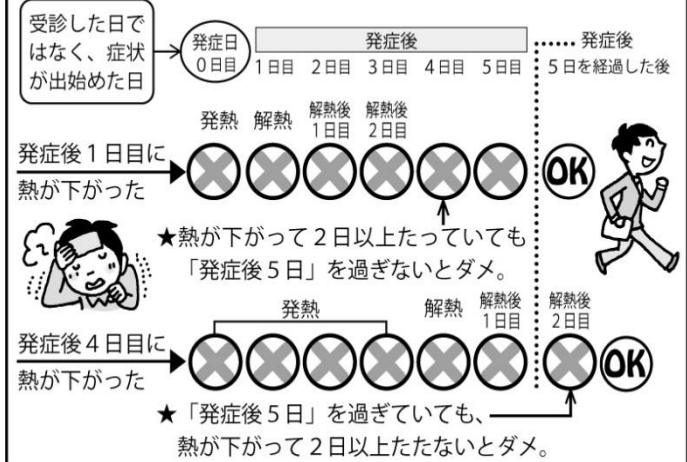
早わかり

インフルエンザの出席停止期間

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、解熱した後2日(幼児にあっては、3日)を経過するまで

●実際の例で考えてみると●



*学校保健安全法施行規則の一部を改正する省令(平成24年文部科学省令第11号)

ウイルスや細菌は、こんな方法で感染します

飛沫感染	空気感染	接触感染
<p>感染している人がくしゃみや咳などをしたとき</p> <p>ウイルスや細菌を含むしぶき(飛沫)になって飛び散る</p> <p>まわりの人の鼻やのどにくっついて感染</p> <p>飛沫感染する病気は、たとえば... かせ症候群、インフルエンザ、風疹、おたふくかせ、百日咳、溶連菌感染症...など</p>	<p>ウイルスや細菌が空気中を漂っているとき</p> <p>ウイルスや細菌が感染力を持ったまま、空気中を漂っている</p> <p>呼吸によって吸い込まれて感染</p> <p>空気感染する病気は、たとえば... はしか(麻疹)、水ぼうそう(水痘)、結核、ノロウイルス(乾燥した吐物から)...など</p>	<p>ウイルスや細菌に直接触れたとき</p> <p>直接接触: 感染している人の皮膚や血液・体液</p> <p>間接接触: ウイルスや細菌がくっついている物</p> <p>接触感染する病気は、たとえば... 【直接】性感染症、水ぼうそう(水痘)、単純ヘルペス 【間接】ロタウイルス、ノロウイルス、インフルエンザ...など</p>

インフルエンザや水ぼうそう、ノロウイルスなどのように、複数の方法で感染する病気もあります