

保健だより



甲府一高 保健室
2025年11月
No.8



インフルエンザ感染者急増中。感染症予防の行動をとろう！！

テスト期間に本校でもインフルエンザ罹患者が多数発生しています。近隣では、すでに学級閉鎖、学年閉鎖となった学校があります。今まで以上に予防に心がけてください。

各自で登校前に体調チェックを継続し、発熱等症状がある時は無理をせず休養と受診をしましょう。

インフルエンザ、こんな症状の時は要注意！！

○発熱(38 度を超える高熱)・頭痛・関節痛・筋肉痛などの全身症状。急激に発症。

○普通の風邪と同じように、咳・鼻水・喉の痛み等の局所症状。潜伏期間は1～3 日程度です。

予防対策

○**換気、手洗い、手指消毒、マスクの着用**など新型コロナウイルスの予防と変わりありません。コロナ対策の経験をインフルエンザ予防にも活かしていきましょう。

○**インフルエンザワクチンの接種**も予防方法の一つです。インフルエンザにかかりにくくなり、かかった場合も重症化を抑えてくれます。接種後約 2 週間から効果が出始め抗体の量は 1 か月後がピークとなり約 5 か月持続します。それぞれの大切な行事前に予防接種の実施も検討しましょう。

○**十分な睡眠とバランスの良い食事・保温で免疫力を上げる**ように心がけましょう

もしも疑わしい症状が現れたら

○**受診をしましょう。48 時間以内に**抗インフルエンザ薬の内服(医療機関で処方)で発熱期間を短縮することができます。(インフルエンザ検査のタイミングが早すぎると陽性率が低くなり、見逃されやすくなります。発熱後12時間以上たってからの検査を勧めます)

○咳エチケット(咳やくしゃみに病原体を含んでいることがあるのでマスクをつける)と脱水予防のため水分摂取を心がけましょう。

インフルエンザと判明したら

○発症した日を 0 日とし 5 日かつ解熱した後 2 日を経過するまで出席停止です。他者への感染予防と体調の回復のため休養してください。

○ホームページに「学校保健安全法に基づく感染症の出席停止について(お知らせ)」と「出席停止認定願い」があります。保護者が記入し、最初に登校するときに担任に提出してください。

※新型コロナウイルスも感染者が減少していますが、無くなったわけではありません。新型コロナウイルス感染症にも注意をしていきましょう。

新型コロナウイルスの出席停止期間は、発症した日を 0 日とし 5 日かつ症状が軽快した後 1 日を経過するまでです。

咳エチケット

くしゃみや咳をするときは、腕で口元を覆いましょう。

くしゃみや咳が持続するときはマスクをつけましょう。

【マスクの付け方、再確認】

①マスクには上下裏表があります。ワイヤーが上、プリーツ(溝)は下向きに。

②鼻・口・顎を覆う。

③ワイヤーに折り目をつけて鼻にフィットさせる。

※頬との間に隙間ができないようなサイズを選びましょう



まめに手洗い

洗い残しの多い場所



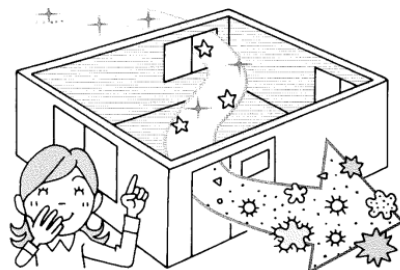
手のこう 指先 親指 手首

海外での調査ですが、人は無意識のうちに3時間で目を12回、唇を72回、鼻を20回さわると言う結果が報告されています。インフルエンザウイルスはくしゃみや咳で飛び散った後2～8時間生きています。ドアノブや机にインフルエンザウイルスが付いていた場合に、触れた手で目や鼻をこすると感染の可能性が高くなります。

石けんを使った手洗いでウイルスを洗い流す効果が高くなるのと同時に石けん分を洗い流すために自然と丁寧な手洗いになります。

換気

教室ではロスナイ換気を使用していますが、40人近い人数がいると、それだけでは換気が不十分です。空気の入りと出口ができるように2か所以上の窓を対角線上に開け換気しましょう。1時間に2回、5分～10分程度の換気が目安です。風の入る側の窓を小さく、出る側の窓を大きく開けると効果的です。上部の窓を開ける、扇風機やサーキュレーターを窓に向けて置き外へ向かって風を送るなど直接冷風が体にあたらないような工夫をしながら効果的な換気をしましょう



感染性胃腸炎 にも注意

11月～3月にかけて、感染性胃腸炎が流行しやすくなります。



主な症状 嘔吐、下痢、発熱

嘔吐・下痢は1日数回から、

ひどいときには10回以上になる場合も。

症状は1～2日でおさまることが多いです。

もしこれらの症状が見られたら、脱水にならないようにこまめに水分補給をしてください。症状がひどかったり、水分がとれなかったりするときは、医療機関を受診しましょう。

家族みんなで手洗いの徹底を

感染性胃腸炎は、ノロウイルスなどが手指を介して感染することによって起こります。食事の前やトイレの後は、必ず石けんで手を洗いましょう。

