

保健だより 12月



日出学園中学校・高等学校 No.208

今年も残すところ、あと2週間です。昨年に引き続き、今年も新型コロナウイルス感染症の影響で、一部の行事が延期や中止となりました。しかし、その中でも検討を重ね、感染症対策を徹底しながら球技大会や学年ごとのレクリエーションなどを実施することができました。みなさんが楽しんでいる姿を見ることができて嬉しかったです。何事も継続するということは大変なことです。来年も一人一人の感染症対策が自分や周りの人たちみんなを助ける1年となるように、引き続き徹底していきましょう。

答案返却が終わると、家庭学習日や冬休みと自宅で過ごす時間が増えます。テストが終わったこともあり気が抜けて、つい家の中でダラダラ・ゴロゴロ過ごしてしまう人もいるかもしれません。しかし、自由に過ごせるからこそ、どう過ごすかを自分自身で決めることができます。休み明けの体調不良を防ぐためにも、元気に充実した冬休みを過ごすためにも、学校がある日と生活リズムをあまり変えず過ごしてみてくださいね。

寒ーい冬 健康習慣意識しよう



食べすぎ&運動不足になりがち。日常生活に運動を取り入れよう。



インフルエンザやノロウイルスの予防にしっかり手洗い習慣を。



寒さ自体ストレス。楽しいこと、気持ちいいことを意識してやってみよう。



夜更かししないでしっかり睡眠。規則正しい生活習慣はキープ。

6年生へ

いよいよ受験本番。これからは1日中、受験勉強に時間をかけると思います。ぜひ自分に合った効率的な気分転換を意識してみてください。

受験 勉強のあいまの気分転換は…



部屋の空気を入れかえる



お気に入りの1曲を
目をつぶって聞く



からだを曲げ伸ばし
するなど軽く動かす



あたたかい飲みものを飲む
(ココアがおすすめ)

自分にあった方法をさがしてみよう！

疲れがたまっているときは無理をせず早めに休みましょう



《これからの時季は様々な感染症に注意が必要です》

まだまだ続けよう！ 感染予防対策

こまめな手洗い

30秒くらいかけて丁寧に洗い、最後に清潔なタオル等で水気を拭き取ります。
外から教室に入るときや、昼食の前後、共有の物を使ったとき等、こまめに洗うことが大切です。



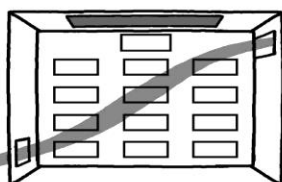
密接場面でのマスク着用

距離がとれないときはマスクをつけ、マスクなしでの会話は控えます。
また、正しくつけないと意味がないので、鼻と口をしっかりと覆い、顔との間にすきまができないよう注意しましょう。



換気の徹底

2方向(対角線上)の窓等を開けると効果的です。
常に窓を少し開けておくとういですが、気候上難しいときは30分に1回以上、少なくとも休み時間ごとに、数分程度、教室の窓を全開にしてください。



寒い日も換気は大事!!

寒い季節の換気テクニック

寒

い日に窓を開けると、急激に部屋の温度が低くなるので、暖房器具を工夫しながら換気しよう。



短

時間、窓を全開にするよりも、一方向の窓を少しだけずっと開けっ放ししておくほうが室温の変化を抑えられます。



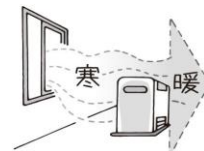
台

所などの換気扇を使うと、室温を急激に下げることなく換気をすることができます。



暖

房器具の近くの窓を開けると、窓から入ってくる冷えた空気がすぐにあためられるのでオススメ。



カーテンなどの燃えやすいものは暖房器具から離そう(火災予防!)

簡単！エコ！ 3つの潤い作戦

冬に活躍するウイルスは乾燥した場所が大好きなので、保湿対策はとても大事。
そこで、身近なもので簡単にできるエコな保湿対策を3つご紹介します。

洗濯物や濡れたタオルを干す

水分をよく含んだ洗濯物を部屋の中に干しましょう。バスタオルのような大きいものなら、さらに効果があります。



お湯を入れたうつわを置く

机の上や枕元などにお湯を入れたうつわを置くのがオススメ。ただしこぼさないように注意を！



霧吹きを使う

精油を少し混ぜた水を作り、霧吹きで空中に振りかければ、安眠と保湿のダブル効果が！



新型コロナウイルスはどれくらい生きる？



新型コロナウイルスは、感染した人のくしゃみやせきと一緒に口から飛び出します。ねらいは別の人の口や鼻から体の中に入ること。でもマスクをしている人ばかりだと、うまくいきません。ウイルスの次のねらいは手にくっついて口から入ること。いろいろな所で、その機会をねらっています。

ウイルスの生存時間

空気中	ボール紙の表面	プラスチック・ステンレスの表面
3 時間	24 時間	48~72 時間

そんなウイルスを数10秒で消滅させられる方法があります。それが手洗い。

石けんで10秒もみ洗い
流水で15秒すぐ
2回くりかえす

これでウイルスはほぼゼロに！



インフルエンザや/ロウウイルスによる感染性胃腸炎にも気をつけよう！

～インフルエンザについて～

① 感染経路…「飛沫感染」と「接触感染」

「飛沫感染」は感染者の咳やくしゃみで飛び散ったしぶきが、口や鼻から入って感染することがほとんどです。「接触感染」はウイルスの着いたドアノブ、スイッチ、手すりなど他の人と共有するものを触った手で、口や鼻をさわることで感染します。



② 症状

感染してから発症するまで期間は約1～2日です。発症すると38度以上の発熱、寒気、全身のだるさ、関節の痛み、頭痛、筋肉痛などの症状が急に起こります。のどの痛み、鼻水、咳やくしゃみの症状が出ることもあります。

③ 予防

- ・基本的感染対策として手洗い・アルコール消毒・マスク着用・咳エチケットを徹底する。
- ・日頃から健康観察を行う。
- ・空気が乾燥すると感染しやすくなるため、部屋を50～60%に加湿する。
- ・人混みへの外出は控え、外出時はいつも以上に感染対策を徹底しましょう。



④ インフルエンザを疑う症状がある時の対応

- ・インフルエンザが疑われる場合には、病院に事前に電話相談の上、受診をするようにしてください。医療機関の迅速検査の種類によっては発症後8時間経たないと正確な結果が出ないという場合もあります。
- ・抗インフルエンザウイルス薬を発症から48時間以内に服用すると、効果的に症状を抑えられるので早めに受診をしましょう。



⑤ インフルエンザに感染した時の対応

- ・水分・栄養補給、睡眠を十分にとり、安静に過ごしましょう。



保護者の方へ ～インフルエンザの「出席停止」について～

2020年度はインフルエンザの感染者が全国的に極めて少なく、流行は起こりませんが、警戒すべき感染症であることに変わりはありません。お子様がインフルエンザに感染・発症した場合の出席停止基準について、あらためてご確認をお願いいたします。

学校保健安全法では「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」出席停止とされており、以下の表のようにまとめることができます。なお、日数的には「登校可」になったとしても、お子様の回復の様子などを十分に考慮し、必要に応じて医師ともご相談の上、登校の可否を判断いただければと思います。

経過日数 発熱期間	0日 (発症した日)	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
2日間	発熱	発熱	解熱	解熱	解熱	解熱	登校可	
3日間	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱	解熱	登校可	
4日間	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱	登校可	
5日間	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱	登校可

発熱 解熱 登校可 ※発症した日(0日目)は、発熱などの症状が出始めた日のことをさします。

インフルエンザは「インフルエンザにおける療養報告書」を保護者様が正確に記入をし、必ず休み明けの登校時にご提出ください。

～ノロウイルスによる感染性胃腸炎について～

アルコール消毒は効きません

感染経路…「経口感染」、「接触感染」、「空気感染」

「経口感染」はウイルスに汚染された食品(二枚貝など)を生または十分に加熱せずに食べることで感染します。「接触感染」は感染している人が手や指を使い調理したものを飲食すること、感染者の便や嘔吐物が床やドアノブ、スイッチ、タオルに付着しているのに気付かずに触り、手洗いでも落としきれず、気付かぬうちに口に入ることで感染します。「空気感染」は便や嘔吐物が乾燥して、空気中に浮遊して、呼吸とともに吸い込んでしまうことでも感染します。

① 症状

感染してから発症まで1～2日程度といわれています。発症すると吐き気、嘔吐、下痢、腹痛などが数日続きます。

② 予防

- ・ 飲食や調理の前、トイレの後などには、十分な手洗いをしましょう。
- ・ 食品は85℃以上で1分以上の加熱調理をして食べましょう。

③ かかった時の対応

抗ウイルス薬はありません。脱水症状を起こしたり、体力を消耗しないように、水分と栄養の補給を十分にとりましょう。

※下痢止めの薬は回復を遅らせることがあるので、勝手に飲むのはやめましょう。
※症状が回復しても、ウイルスは2週間～1ヶ月程体内に存在し、便として排出されるため、二次感染にも注意が必要です。

④ 気をつけること

- ・ 処理をする時は、使い捨てのマスク、手袋、エプロンをしましょう。
- ・ 便や嘔吐物は乾く前にすばやく処理し、拭き取った後、適切な濃度の塩素系漂白剤で消毒しましょう。
- ・ 処理後は十分に手洗い・うがいをし、室内も換気をしましょう。
- ・ 汚れた衣類も塩素系漂白剤で消毒しましょう。(スチームアイロンも効果あり)

下痢・嘔吐物の処理の方法

ノロウイルス感染症 おう吐物の処理の仕方

1 処理の前にマスクや手袋、エプロン(できればゴーグル)をつける。

2 おう吐物をペーパータオルなどで、きれいにふき取る。

3 ふき取ったペーパータオルはビニール袋に入れ、口をきつくしばって、捨てる。

4 ふき取ったあとを消毒液でふく(できるだけ広い範囲を)。

5 使った手袋なども③と同様にして捨てる。

6 すべての作業が終わったら、せっけんをつけて、手をしっかり洗う。



● 消毒液の作り方 ●
500 mlの空のペットボトルに半分くらい水を入れ、家庭用の塩素系漂白剤を10ml入れて、さらに水を加えて500 mlにし、フタをしてからよく混ぜます。

保護者の方へ ～感染性胃腸炎でお休みした場合～

先日、習志野保健所管内の保育園でノロウイルスによる大規模な感染性胃腸炎の集団感染が確認されたそうです。今後、冬場における患者数の増加により学校でも集団発生する恐れがあります。感染性胃腸炎と診断されましたら、速やかに学校までお知らせください。また登校再開目安として「下痢、嘔吐が軽快し、全身症状が改善するまで」とされていますが、登校再開に際して必ず医師にご相談ください。

感染性胃腸炎は「登校許可書」を医療機関で記入してもらい、必ず休み明けの登校時にご提出ください。