

## 今月の努力目標 インフルエンザの予防に努めよう

健康の言葉より：太陽の光と雲ひとつない空があって、それを眺めているかぎり、どうして悲しくなれるというの？  
アンネ・フランク（「アンネの日記」の著者）

明けましておめでとうございます。凛とした冬らしさの中、初日の出に何を祈りましたか？  
なりたい自分や夢に向かうためにも、健康な1年でありますように。すべては一日一日の栄養・睡眠・衛生習慣の積み重ねです。

3学期は寒い朝が続きます。時間に余裕を持ち、安全に登校してください。

### 寒い中、実習をよく頑張っている水高生へ

朝に体調がいつもと違うと感じれば、必ず検温を。登校可と判断しても、その日に早退する場合の帰宅方法や連絡先を家庭で確認しておこう。雨や雪の予想される日は、傘や靴下の替えとビニール袋などを用意しておいてください。



### しもやけ（凍瘡）に注意！

寒さを感じて収縮した血管が元に戻る時、動脈より細い静脈のうっ血により起こる症状がしもやけです。なりやすい体質（遺伝）があり、30分ほどの寒冷湿潤環境で発症します。腫れや発赤が強くなると痒みや痛みを伴います。

＜予防や治療＞

- ・手足が冷えないよう防寒を習慣づける
- ・水を使った後はハンカチ等で拭き取る
- ・タンパク質を摂る
- ・水疱や発赤がひどい場合は受診を



樽柿型



多形紅斑型

### コタツ寝はかぜのもと！

ぼかぼかと暖かいコタツ、ついうたた寝をしてしまい、かぜを引いてしまったということはありませんか？

こたつでは外に出ている上半身と、中に入っている下半身の温度差が大きく、体温調節機能が乱れがちになります。「真夏」となる足は熱く、体温を下げようと汗をかき、その汗が元で体が冷えてしまいます。さらに、体内の水分が失われることで、のどが乾燥してウイルスへの抵抗力が低下し、よりかぜを引きやすい状態になってしまいます。



のどが乾燥するから  
みかんを食べたくなるのね



# インフルエンザに「かからない」「早めに受診」「うつさない」

この冬は気温の変化が大きくなっています。6日の「寒の入り」で冷気が増し、インフルエンザの季節の到来です。冬休みにアルバイトをした生徒は、疲れはとれたでしょうか。

厚生労働省・感染症サーベイランス事業により、1週間の定点あたりの患者発生報告数が過去のデータから設けた基準値を超えると、注意喚起のために流行発生警報・注意報が発令されます。

【警報】… 大きな流行が発生または継続しつつあることが疑われることを示します。

【注意報】… 流行の発生前であれば、今後4週間以内に大きな流行が発生する可能性があることを、流行の発生後であれば流行が継続している（終息していない）可能性があることを示します。



## かかったかな? と思った時の留意事項です

医師より、インフルエンザや感染性胃腸炎（流行性おう吐下痢症）と診断された場合は「出席停止」の扱いになります。下記の通りをお願いします。

- ① すぐに担任へ連絡する。
- ② 主治医の指導に従って家庭で休養する。
- ③ 医師の診断書を担任へ提出する。（登校可能となって後でかまいません。）



抗ウイルス薬があります。  
48時間以内に診断を。

※ 診断書となる学校の様式は保健室にあり、学校のホームページからもダウンロードすることができます。1年生は、合格者招集日に配布した「入学案内」に綴じ込んである様式をコピーしてお使いください。

※ 診断書の作成料金は、医療機関により異なります。学校の様式であっても無料とは限りません。

○ 登校基準は「学校保健安全法」で定められています。

- ・インフルエンザ…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
- ・感染性胃腸炎…下痢、嘔吐症状から回復した後、全身状態がよければ登校可能

## <インフルエンザの出席停止期間早見表>

	発症0日目	発症1日目	発症2日目	発症3日目	発症4日目	発症5日目	発症6日目	発症7日目	
A) 発症した当日に解熱した場合	発熱/解熱	解熱後1日	解熱後2日	発症後3日	発症後4日	発症後5日	登校可		
B) 発症した翌日に解熱した場合	発熱	解熱	解熱後1日	解熱後2日	発症後4日	発症後5日	登校可	<p>お茶、水、イオン飲料、スープ、何でもおいしいので飲むものを。</p>	
C) 発症した2日後に解熱した場合	発熱	発熱	解熱	解熱後1日	解熱後2日	発症後5日	登校可		
D) 発症した3日後に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日	解熱後2日	登校可		
E) 発症した4日後に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日	解熱後2日		登校可

※発症とは、インフルエンザ様症状（発熱など）が始まった日です。

抗インフルエンザ薬の投与により、感染力の強いウイルスを排出しているにもかかわらず、解熱してしまう状況がみられます。ウイルスの増殖を抑えはするものの、ウイルス自体をやっつけるわけではありません。薬の効果で熱が下がり楽になると「完全に治った」「授業が分からなくなってしまう」と思いがちですが、基準をもとに自宅で静養し快復に努めましょう。