

## 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：「優しさ」とは耳が聞こえない人でも聞くことができ、目が見えない人でも見る  
ことができる言語なんだ。

マーク・トウェイン（アメリカの作家）

新しい年が始まりました。今年酉年。鶏は朝を告げて鳴くので、昔から多くの国で大事に  
されてきたそうです。水産高で朝を告げるのは、みんなの「おはよう！」の元気な挨拶と輝く  
笑顔。目標や夢に向かうためにも、健康な1年でありますように。

3学期は寒い朝が続きます。時間には余裕を持って、安全に登校してください。健康(けんこう)で白福(にうふく)な一年に!



鬼ヶ城からの吹き降ろしに負けない！  
～寒い中、実習をよく頑張っている水高生へ～



### ☆ 免疫力を高めて、インフルエンザや感染性胃腸炎を防ごう ☆

- 規則正しい生活をしよう  
午前0時前に就寝するシンデレラ睡眠を実行してみよう。  
睡眠の質がよくなります。
- 栄養のバランスのよい三食を取ろう  
空腹を満たすだけの食事になってはいけません。
- インナーを工夫すればプラス2℃の保温効果あり  
進化したあったか素材の肌着を試してみましょう。  
上手に重ね着をするとゴワつかず制服美人に。
- 備えは万全に
  - ・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、早退する場合の帰宅方法や連絡先を家庭で決めておく心安いです。
  - ・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こう。
  - ・体調により、ポケットティッシュとゴミ袋として小さめのビニール袋を制服のポケットに入れておこう。使い捨てマスクも忘れずに。



## 《2学期末に実施の睡眠についてのアンケートより》

気になった項目を取り上げて解説します。(その1)

正答率  
57%

(X) 平日に睡眠不足になっても、休日にたっぷり寝れば問題ない。  
【解説】

一時的な睡眠不足は解消できますが、遅くまで寝ていると体内時計を整える朝日を浴びることができないため、その日の夜に眠れなくなってしまう。平日と休日の起床時間は、2時間以上ずれないようにしましょう。

サッカー日本代表キャプテン 長谷部 誠選手は、著書の中で「睡眠は普段からのリズムが大切で大一番の前日に急にいい睡眠をしようと思ってもうまくいかない。日々のリズムを普段からどれだけ整えられるかにかかっている。」と述べています。

「心を整える」より

### 見かけます

使い捨てマスクをそのままポイ...



どう捨てれば  
いいかな? ↓



これもエチケット!

# 感染症に「かからない」「早めに受診」「うつさない」

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。職員室前の掲示板にて県内の流行状況をお知らせしますので、時々は気にかけてください。

【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。）  
 ※ 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・2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	
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	

※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。

## 【療養中の注意点】

- インフルエンザの時は、自己判断で解熱剤を服用しないでください。
- 抗生剤や抗ウイルス薬は決められた日数を服用しきることが大切。症状がなくなったからと途中で止めると、体の中に残っている細菌が抗生剤に耐性を持ち、次から薬が効きにくくなってしまいます。
- 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おう」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。