

# 保健だより

仙台市立長町中学校  
NO. 8  
H. 28. 12. 1

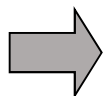


12月に入りいよいよ冬本番、寒さも本格的になってきました。かぜやインフルエンザにかからないよう、より一層手洗い・うがいを徹底し、バランスのとれた食事、十分な睡眠を心がけましょう。元気で楽しい冬休みを迎えるために、健康な体は自分で守っていきましょう！

## かぜ・インフルエンザ対策できている？

### ○予防力チェック ～「はい」と答えた数はいくつかな？～

- 外から帰った時や食事の前に手洗いをしている。
- 睡眠時間は7時間以上とっている。
- 部屋の空気の入替えをしている。
- 人混みは避けるようにしている。
- 人混みの中や流行時にはマスクをしている。
- マフラーや手袋、インナーを着るなど防寒対策をしている。



- 0～1個の人  
すでにかぜをひいていませんか？
- 2～4個の人  
かぜを引きやすいかもしれません…。  
ウイルスは、いつもあなたを狙っています。
- 5～6個の人  
かぜ対策はほぼバッチリですね！

**かぜかな？** と思ったときは早目の対応

- たっぷり寝て、免疫力を上げる
- からだを温めて、免疫力を上げる  
(あったかいものを食べたり、お風呂に入る)
- 水分を補給して、痰や鼻水を出しやすくする

こんなときは、**インフルエンザ**を疑う

- 38℃以上の発熱
  - 急激に発症
  - 局所の症状  
(のどの痛み・鼻水・くしゃみ・せきなど)
  - 全身の症状 (頭痛・関節痛・筋肉痛など)
- 

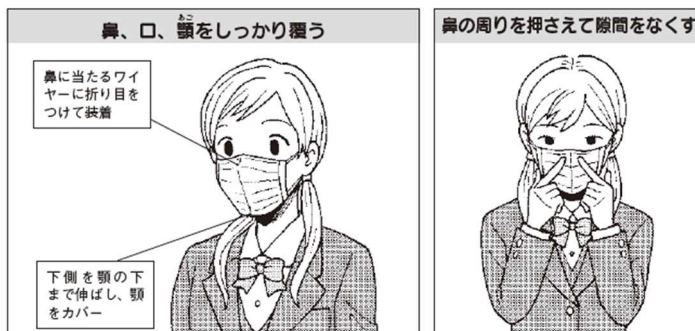
### ○マスクの正しい使い方

かぜやインフルエンザは、主に咳やくしゃみなどの飛まつ感染によって広がります。感染拡大を防ぐには、まず感染した人が、咳エチケットとしてマスクをすることが大切です。

**咳エチケット**…くしゃみやせきで出る飛沫は、約2～3m 飛びとわれています。くしゃみや咳が出る場合は、マスクをして飛沫の拡散を防ぎましょう。もし手元にマスクがない場合、せきやくしゃみをする時は、ティッシュなどで口や鼻を覆いましょう。口と鼻を覆ったティッシュは、すぐにごみ箱に捨てましょう。また、くしゃみを手で覆った場合は、手をよく洗いましょう。

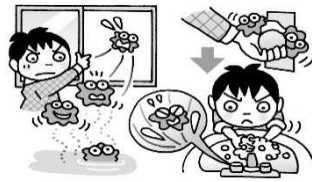


#### ～マスクのつけ方～



# 感染性胃腸炎に気をつけて！

## ○ノロウイルスを防ごう！



### どんな症状？

#### お腹にくる風邪に似ている！

ウイルスが体に入ってから24～48時間で発症します。  
主な症状は、おう吐、腹痛、下痢、発熱など風邪に似た症状です。  
また、免疫は持続せず、何度でも感染します。

#### 回復は早め。でも要注意！

通常1～2日で回復しますが、幼児や高齢者では重症化することもあります。発症したらすぐお医者さんに診てもらいましょう。  
また、症状がなくなっても1週間程度ウイルスが便に排出されると言われています。

#### 強い感染力！

ノロウイルスは少ないウイルス量で感染します。また、ウイルスが体内に入っても発症せず、周りも自分も気がつかない場合もありますので、手洗いは日頃から念入りに行なう習慣をつけましょう。

### 処理の仕方は？

準備物：ペーパータオル・ティッシュ等、使い捨て手袋、ビニール袋、マスク、塩素系漂白剤

- ① 窓を開けるなど、部屋の換気をする。
- ② 使い捨て手袋とマスクを着用する。
- ③ ペーパータオル等で嘔吐物を拭き取る。この時、外側から内側にむけて静かにぬぐい取る。
- ④ 拭き取った物はビニール袋に入れる。この時、袋内に塩素系漂白剤をペーパータオル等に染みこむ程度に入れるとよい。
- ⑤ 汚染物が付いた床とその周囲を、塩素系漂白剤を染みこませたペーパータオル等でひたすように拭く。
- ⑥ 手袋等はずし、十分に手洗い・うがいをする。

### 感染するのはどんな時？



**経路1** ノロウイルスに汚染された食品を食べた時

**経路2** 調理する人などの手を経て汚染された食品を食べた時

**経路3** 発症した人の下痢便やおう吐物の処理が不十分だった時



～登校前に、健康観察をお願いします！～

風邪の流行期は特にそうですが、微熱があったり、体調があまりよくなかったりしても無理をして登校する生徒が増えています。しかし、結局授業を受けられず早退する人も少なくありません。また、症状が長引くだけでなく、周囲にうつしてしまうこともありますので自宅安静、医療機関の受診をお願いいたします。ご協力よろしく申し上げます。

～長町中学校のインフルエンザ発生状況～

0名 (H28.12.1現在)

先週より宮城県も、流行シーズン入りしました。予防に努めましょう！

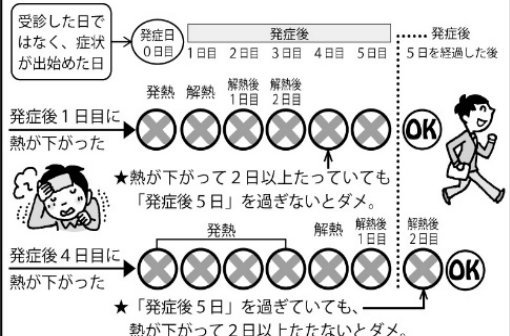
### 早わかり

#### 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<sup>※</sup>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<sup>※</sup>にあつては、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）