

# 保健だより



平成31年 1月 8日  
城南中学校 保健室

新年あけましておめでとうございます。長い冬休みが終わりました。ゆっくりと過ごせましたか？  
これからは生活のリズムを整えて、また新しい気持ちで学校生活をスタートさせましょう！

**1月の保健目標**  
**感染症の予防に努めよう**

現在、本校ではインフルエンザの流行はみられませんが、全国的には流行が続いているため、今後も注意が必要です★

## 波を知り 己を知れば 百戦殆うからず

# インフルエンザと 自分を 知るべし!

**WANTED! インフルエンザウイルス**

**大きさ**  
0.1 ミクロンくらい  
(1mmの10,000分の1)

**仕事**  
細胞をのっつて  
どんどん仲間を  
増やす

- 体内にウイルスが急激に増えて症状が出る
- 排出するウイルスが増えて感染力が強くなる

**特技**  
**変身**  
排除しようとする免疫細胞に見つからないように毎年形を変える

**出身**  
**水鳥の腸内?**  
水鳥の感染から始まっていると言われている(鳥から直接ヒトに感染することはほとんどない)

### あなたのウイークポイントは？

## V5 インフルエンザ検定

ポイント	項目	点数	小計
免疫	毎日三食食べている	1 2 4 6	
	栄養バランスよく食べている	1 2 4 6	
	睡眠時間を十分確保している	1 2 4 6	
	適度な運動の習慣がある	1 2 4 6	
	ストレスを溜めないようにしている	1 2 4 6	
			/30
予防	こまめな手洗いを心がけている	1 2 4 6	
	正しい手洗いの方法を知っている	1 2 4 6	
	人混みを避けている	1 2 4 6	
	部屋を適度に加湿している	1 2 4 6	
	予防接種を受けている	1 2 4 6	
			/30
対策	病院に行って検査を受ける	1 3 5 8	
	所定の日数は登校・外出しない	1 3 5 8	
	マスクを正しくつける	1 3 5 8	
	使ったティッシュはすぐに捨てる	1 3 5 8	
	こまめに水分補給を行う	1 3 5 8	
			/40

### こうして広がる インフルエンザ

**接触感染**  
感染者が触れたスイッチやつり革などからついたウイルスが口や鼻から侵入して感染

**飛沫感染**  
感染者のせきやくしゃみでとんだ水滴と共にウイルスを吸い込んで感染

**ガードするには**

- 手洗い**  
せっけんを使ってしっかりと。アルコール消毒も有効です。
- マスク**  
飛沫以外にも、口元に手が触れるのを防ぎ、接触感染予防にも。
- せきエチケット**  
潜伏期でも感染力があります。普段からせきエチケットを習慣に。

**空気感染はしない?**  
感染者の呼気にもウイルスが含まれていて、狭い空間に一緒にいるだけで感染する可能性があるのではないかと、最近の研究で指摘されています。

もしかかってしまったら

△ 1 ~ 39 ...がんばりましょう  
○ 40 ~ 84 ...もう少し  
◎ 85 ~ 100 ...よくできました

合計 / 100

**免疫**  
の点数が低かった人  
抵抗力が弱まって、かかりやすくなっているかも。普段から規則正しい生活を心がけましょう。

**予防**  
の点数が低かった人  
インフルエンザに備える力が弱いのです。「自分は大丈夫」なんて思わずに、予防のための行動を。

**対策**  
の点数が低かった人  
感染を拡大させてしまうかもしれません。周りの人へのあたたかい配慮も忘れずに。

## 保護者の方へ

### 登校前のお子さんの健康状態をご確認ください

- ①熱がある、気持ちが悪い、お腹が痛いなどの症状がある場合、お子さんの登校を控えてください。  
\*感染症は、症状があるうちは、感染力が強いです。
- ②感染症の場合、‘出席停止扱い’となり、欠席となりません。  
「疑い」も含めて、医師の診断結果を必ず学校にお伝えください。  
\*診断書はいりません。お子さんが再登校した際、『学校感染症罹患届』をお渡ししますので、ご家庭で記入後、提出してください。

### ノロウイルスによる感染性胃腸炎にも注意

ノロウイルスによる感染性胃腸炎は、年間を通して発生しますが、特に寒い時期は流行が起りやすく注意が必要です。ノロウイルスは感染力が強く、ノロウイルスに感染した人のおう吐物や便を触った手などを通じて他の人に感染します。感染の拡大を防ぐためには、おう吐物を適切に処理し、食事前などにしっかり手洗いを行うことが大切です。

#### 「ノロウイルス」とは

ノロウイルスの大きさは約38ナノメートル(1ナノメートル=1ミリメートルの100万分の1)というとても小さいウイルスです。感染力が強く、10数個のウイルスが体内に入るだけで感染することがあります。

感染すると、1～2日の潜伏期間を経て、発熱やおう吐や腹痛、下痢などの症状が起こります。

#### ノロウイルス予防のためには～まずは手洗い～

ノロウイルスに感染した患者が便に触れた後、手洗いをしっかりとしなかったため、ノロウイルスが、その患者が触った物を介して、他の人に感染した例が多くあります。感染予防のためには、患者はもちろん、周りの人がトイレの後や食事の前にしっかりと手洗いをすることが必要です。



### 歯・口の個別指導が終わりました

10月から11月にかけて、今年度むし歯があった人を対象に、歯みがきの個別指導を実施しました。参加した多くの生徒が真剣に取り組み、歯垢染めで赤く染まった歯を丁寧にみがいていました。生徒から、「自分だけみがけていなかったかわかって良かった」、「資料のイラストをみて歯周病は怖いと思ったし、ならないように心がけたい」など、予防意識が高まったと思われる発言が多く聞かれました。

ぜひこの学びを今後に活かして欲しいと思います。



#### 「よい歯の学校運動 優秀校」に選ばれました★

毎年行われている「よい歯の学校運動」で、本校が優秀校に選ばれました。これはむし歯の罹患率や治療率、また歯科保健に関する活動状況によって選ばれるものです。

今後も歯科指導を継続し、むし歯・歯周病予防に力を入れていきたいと考えています。

#### 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\*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(幼児にあっては、3日)を経過するまで

●実際の例で考えてみると●

