

# ほけんだより

上田市立第一中学校 保健室 R1.11.25

木々の葉が落ちいよいよ冬の訪れを感じますね。冷たい風が吹くとからだも心も縮こまりそうですが、寒さに負けないようにしっかりと健康管理をして、ますます寒くなるこれからの時期を乗り切りましょう！長野県ではインフルエンザが流行期に入りました。昨年より3週間ほど早くなっています。感染症情報システムで県内の状況を見ると「安曇野」がとても多い状況のようです。神川小学校・東小学校でもインフルエンザ罹患者がいるそうです。A型B型が両方でているようです。全校みんなで予防を徹底してかぜをひいたりインフルエンザにかかったりしないように気を付けていきましょう！！

## シーズン到来！かぜ・インフルエンザ 予防も心がけ！流行を阻止しよう！

☆☆.. \*・☆☆.. \*・ 朝の健康観察をしっかりと！！ ..\*.. ☆☆.. \*.. ☆☆

朝、家を出る前に家庭で健康状態を確認しましょう。インフルエンザは発症する前日（症状のないとき）から人にうつす可能性があります。そして、のどの粘膜にくっくとあつという間に増え始め、だいたい1～4日で症状が出ます（潜伏期間は最長で7日間）。

平熱より体温が高めだったり、食欲がなかったり、いつもと様子が違うときは無理せず、家で休養したり受診したりするようにしましょう。

### 健康観察ポイント ～ こんな様子はありますか？ ～

- |                               |                                |                                  |                                  |                                |                             |
|-------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|
| <input type="checkbox"/> 急な発熱 | <input type="checkbox"/> のどの痛み | <input type="checkbox"/> 咳       | <input type="checkbox"/> 鼻水・鼻づまり | <input type="checkbox"/> 頭痛    | <input type="checkbox"/> 下痢 |
| <input type="checkbox"/> 寒気   | <input type="checkbox"/> 関節痛   | <input type="checkbox"/> 体がだるい重い | <input type="checkbox"/> 食欲がない   | <input type="checkbox"/> 元気がない |                             |

☆☆.. \*・☆☆.. \*・ かからないようにするために ..\*.. ☆☆.. \*.. ☆☆



- ★手洗いやうがいを徹底し、こまめに行いましょう。  
給食前は石けんでよく手を洗いビエリモで除菌しましょう。  
水筒にお茶を入れて持参しましょう。飲んでもいいです。
- ★休み時間には部屋の換気をしましょう。
- ★なるべく人混みを避け、人混みに入るときにはマスクを着用しましょう。
- ★十分な栄養や睡眠により、体力や抵抗力を高めましょう。
- ★主治医の先生と相談しインフルエンザ予防接種を受けましょう。



☆☆.. \*・☆☆.. \*・ インフルエンザと診断されたら ..\*.. ☆☆.. \*.. ☆☆

3年生にとっては受験勉強の大事なときです。感染を広げないこと、重症化しないよう気を付けることが大切です。

- ◎ 症状が見られたら学校を休み、家でゆっくり休養しましょう。
- ◎ 水分や栄養を十分にとりましょう。
- ◎ マスクをして、咳やくしゃみが周りの人に飛び散らないようにしましょう。（咳エチケット）



インフルエンザは、法律の規定により出席停止（欠席数に入らない）となります。インフルエンザに関しては医療機関で治癒証明書を記入するのではなく、学校からお渡する「治癒届け」に保護者の方が記入して学校に提出していただくようになります。

## 〈出席停止期間〉

「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」です。

※ ①と②の★の日~~にちのうち~~、遅い方が登校日となります。

① 発症日（咳・鼻水・熱などの症状が出た日）の翌日から5日過ぎた

発症した日 (咳、鼻水、熱など)	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	★発症後 6日目
月 日						月 日

② 解熱日（平熱に下がった日）の翌日から2日過ぎた。

解熱日	解熱後 1日目	解熱後 2日目	★解熱後 3日目
月 日			月 日

登校日 ①と②の遅い方

月 日

## ウイルスの豆知識

患者さんの咳やくしゃみによって  
ウイルスが外へはき出され、人から  
人へ感染していきます

**ウイルスが外に吐き出される速さは新幹線以上！**

くしゃみ→1秒間に80m(時速290km)…新幹線以上

せき →1秒間に45m(時速160km)…台風なみ  
\* 飛び距離は2~5m

これでは室内などの密室では防ぎよう  
がありませんね。  
マスクは健康な人がかけるより飛沫を  
飛び散らさないように体調が悪い人が  
かけたほうが効果的なようです。  
もちろん予防のための着用も大事。

飛び散ったウイルスは机などにもついていますので給食前などには石けんでいねいに手を洗うことがとても大事です。

## 〇〇〇〇〇〇〇〇〇冬の効果的な重ね着について〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇

冬の衣服の着方のポイントは、重ね着をして寒さから体の熱を奪われないように守ることで。重ね着をして暖かいのは、体と服の間に空気の層ができるためです。乾燥した空気は熱伝導率が低いので、体からの熱が逃げないように遮る事ができます。重ね着は下に着るものより、上に着るものを少しゆとりのあるものにするのが、空気の層を作るポイントです。

下着は必ず着ましょう。せっかく重ね着をしているのに、下着を着ないと体と服の間に対流が起こりやすく、熱を保つ効果が減ります。また、下着は、体からの熱を逃がさないようにするばかりではなく、皮脂や垢などを吸い取り皮膚を清潔に保つ、服の中の湿度を調節するという効果もあるので、必ず着るようにしましょう。

## 日本スポーツ振興センター災害共済給付金申請について

学校管理下で不慮の災害に遭った場合に、その治療費や災害共済給付を行う制度があります。初診から治療までの医療費総額（窓口で支払った額）1500円以上（薬剤等を含む）が対象になっています。

該当の場合は、その都度必要書類をお渡ししていますが、まだ書類が渡っていない場合があります。遠慮なくお知らせください。なお、福祉医療との重複支給はできません。

治療期間が1ヶ月をこえている場合は「上田市災害見舞金」を請求することができますのでご連絡ください。書類がない場合にはご連絡をお願いします。

書類は月ごとに提出してください。書類を学校へ提出していただいてない場合は提出をお願いします。

