



.....
ちょっと早い?! インフルエンザ到来。

冬の風邪・インフルエンザ予防対策 手洗い・換気・湿度管理・マスクの着用

10月下旬にインフルエンザが本校にやってきました。11月頃から、予防接種をしたりマスク着用を呼びかけたりして予防意識を高めていくのですが、例年にない早さで驚きました。気温が低く乾燥する12月から3月にかけて流行しますので、今からしっかり予防しましょう。

.....



秋から始めたいインフルエンザ予防

インフルエンザの経路は、主に飛沫感染と接触感染。ウイルスが体内に侵入しにくい生活環境をつくり、免疫力を高めておきましょう。(疲れをためないために十分に睡眠を取る。しっかり食べる。)



ワクチン接種もインフルエンザへの有効な準備

予防接種を受けても、インフルエンザを100%防ぐことができるわけではありませんが、かかりにくくなったり、かかっても重症にならずにすんだりといわれています。アレルギーのある人や、副反応が心配な人は、主治医の先生に相談をして接種の判断をしてください。

保護者様 インフルエンザ流行期!! 4つのお願い

① 保健室の利用について

インフルエンザ流行期は、発熱がなくても、体調のすぐれない生徒は積極的に帰宅させます。家庭への連絡先がいつもと異なる日は、連絡の取れる人や電話番号をお子さんにお伝え下さい。

② 朝の健康観察をていねいに行ってください。

前の日から、調子が悪いようでしたら、翌朝は、熱を計ったり朝食の食べ具合などを見たりして、一日を元気で学校で過ごせるかの判断をしてから送り出して下さい。

③ 出席停止の用紙について

出席停止の用紙は、できるだけ早く準備したいと思いますが、すぐに準備ができないこともあります。出席停止期間はおよそ1週間になりますので、その間に用紙が保護者の方のお手元に届くように準備をします。出席停止の連絡を受けてから、2日以内には発行します。

④ 出席停止期間の確認

裏をご確認ください。

インフルエンザ出席停止期間早見表

| | | 発症日 | 発 症 後 | | | | | | | |
|----|---------------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|
| | | 0日目 | 1日目 | 2日目 | 3日目 | 4日目 | 5日目 | 6日目 | 7日目 | 8日目 |
| 例1 | 発症後1日目に解熱した場合 | 発熱 | 解熱 | 解熱後1日目 | 解熱後2日目 | 発症後4日目 | 発症後5日目 | | | |
| | | 出席停止× | 出席停止× | 出席停止× | 出席停止× | 出席停止× | 出席停止× | 登校可能○ | | |
| 例2 | 発症後2日目に解熱した場合 | 発熱 | 発熱 | 解熱 | 解熱後1日目 | 解熱後2日目 | 発症後5日目 | | | |
| | | 出席停止× | 出席停止× | 出席停止× | 出席停止× | 出席停止× | 出席停止× | 登校可能○ | | |
| 例3 | 発症後3日目に解熱した場合 | 発熱 | 発熱 | 発熱 | 解熱 | 解熱後1日目 | 解熱後2日目 | | | |
| | | 出席停止× | 出席停止× | 出席停止× | 出席停止× | 出席停止× | 出席停止× | 登校可能○ | | |
| 例4 | 発症後4日目に解熱した場合 | 発熱 | 発熱 | 発熱 | 発熱 | 解熱 | 解熱後1日目 | 解熱後2日目 | | |
| | | 出席停止× | 出席停止× | 出席停止× | 出席停止× | 出席停止× | 出席停止× | 出席停止× | 登校可能○ | |
| 例5 | 発症後5日目に解熱した場合 | 発熱 | 発熱 | 発熱 | 発熱 | 発熱 | 解熱 | 解熱後1日目 | 解熱後2日目 | |
| | | 出席停止× | 出席停止× | 出席停止× | 出席停止× | 出席停止× | 出席停止× | 出席停止× | 出席停止× | 登校可能○ |

抗インフルエンザ薬は、体内でのウイルス増殖が抑えられ、すぐに熱が下がる場合がありますが、それでもまだウイルスは体内に残っており感染力が強い状態です。そのため、上記のような出席停止期間になります。

【連絡】

- ① 学校でのけがで、スポーツ振興センターの共済給付申請をされていないご家庭は早めにご連絡を下さい。部活中（休日の部活動、試合、大会も含みます）登下校中、授業中、休み時間などが対象です。
- ② スクールカウンセラー、いじめ、不登校、体の悩みなど保健室が相談の窓口になっていますので、何かお困りのことなどありましたらお気軽に連絡をください。

養護教諭のつぶやき ～三中の保健室にやってきて・・・～

三中の保健室でお世話になり半年が経ちました。子ども達も初めは「今度の保健の先生はどんな人だろう？」という探りの様子でした。そして、私もちょっと警戒している子ども達に「どうやって声をかけよう」と思いながら過ごしてきました。そして今は、帰りがけには保健室に顔を出し、「さようなら」と声をかけてくれたり、廊下で会えば手を振ってくれたりする子ども達です。表現の仕方は違って子ども達はこの多感な時期を精一杯生きていることがとても伝わってきます。面白くなさそうな顔をして保健室へやってきて「おれ、そのうち爆発するかも」などと言ってみたりする子。友達との距離感に悩んでくる子。親への反発心と自己の葛藤に苦しむ子。たくさんの心のもやもやが、体への症状となって苦しんでいる子。中には思っていることを上手に表現できない子がいます。心の声を言葉にできない苦しみを抱えています。なぜ表現できないのでしょうか。それは、私たち大人に責任があります。子どもの言葉に耳を傾けていますか。子どもの言葉をすぐに否定していませんか。誰かに聴いて欲しい。認めて欲しい。そんな思いが子ども達の潜在化にはあります。親として、大人として、子ども達と、どのような関わりをしているのか、ちょっと止まって見つめてみませんか。