

# 保健だより 12月

令和3年12月発行  
原町高校 保健室

今年も残すところあと1ヶ月を切りました。皆さんにとって、どのような1年になりましたか？楽しいこと、嬉しいこと、悔しいこと、、、それぞれ沢山の思い出ができたと思います。長い2学期ももう少しで終わりです！体調に留意し、良い年末年始をお過ごしください◎

## インフルエンザに要注意！！！！

新型コロナウイルス感染症の流行から2年が経過しようとしているなかで感染症の流行にも変化があります。今年流行した、RSウイルス感染症や、手足口病などは、例年とは違う時期の流行でした。インフルエンザも他の疾患と同様に、いつ流行り出すか分かりません。今後例年と違う時期の流行となる可能性もあるので、早めのワクチン接種をおすすめします。



**出席停止期間:発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで**

例えば、発症後2日目に解熱した場合



例えば、発症後4日目に解熱した場合



★発症日(0日目)は、病院に受診した日ではなく、インフルエンザ症状(発熱、関節痛など)が始まった日のことをいいます。

★解熱日(0日目)とし、その後2日間発熱がない(計3日間)場合、翌日より登校可能となります。

★個人によって症状や経過は違いますので、かかりつけの医師にご相談ください。

## インフルエンザの予防方法

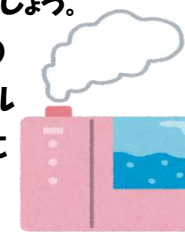
### 毎休み時間、教室の換気をしましょう

授業が終わったら、教室の窓やドアを開けて換気を行ってください。常時換気が理想ですが、暖房を使用しているため、毎休み時間ごとの換気を徹底していきましょう。気付いた人から行動できるといいですね。



### 十分な加湿をしましょう

教室に置いてある加湿器を利用し、湿度40%以上を目指しましょう。また、マスクをしているため口呼吸になりやすく、気付かぬうちに喉が乾燥してしまいます。熱中症予防と同じように、喉が渇いていなくてもこまめな水分補給を心がけましょう。(乾燥していると起動粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザだけでなく、風邪にかかりやすくなります。)



### 十分な休養と、バランス良く栄養摂取しましょう

免疫力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日ごろから心がけましょう。免疫力を高めるには8時間以上の睡眠が良いとされています。平均睡眠時間が7時間未満の場合、8時間以上の人と比較すると、3倍程度の割合で、風邪を発症しやすくなるというデータがあります。

### こまめな手洗い、手指消毒を行いましょう

流水・石鹸による手洗いは手指や体についたインフルエンザウイルスを物理的に除去するために有効な方法であり、インフルエンザに限らず接触や飛沫感染などを感染経路とする感染症の対策の基本です。インフルエンザウイルスにはアルコール製剤による手指衛生も効果があります。



### 冬休みは受診のチャンス！

夏休み前に視力検査、歯科検診の結果を配付しました。治療が必要とされた人で、まだ治療が済んでいない人は、冬休み中に必ず受診しましょう！

