

ほけんだより

令和5年度

No.7

三郷市立高州小学校 保健室

いよいよ、寒さのきびしい季節がやってきました。

空気がカラカラにかわいて、かぜやインフルエンザなどの感染症（ウイルスはかんそうが好き！）やひふのトラブルが増えてきます。かんそう対策として、「かしつ」がありますが、もうひとつ、「水分ほきゅう」をおねがいします。

水分ほきゅうといっても、夏のように、冷たいものを飲む必要はありません。温かいものを飲むと、気持ちもリラックスできますよ。

また、校内でせきをしている人を見かけることがあります。

「せきエチケット」についても、みんなで気をつけていきましょう。一人一人の心がけが大切です。



水分ほきゅうを
忘れずに！

せき

エチケット



せき・くしゃみがでるときは、人のいないほうを向いて鼻と口をおおう

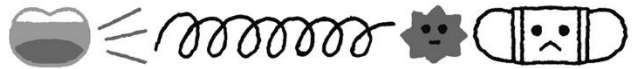


鼻をかんだティッシュはすぐにゴミ箱へ捨てる



マスクには、
保温・保湿効果
があり、のどを
守ってくれます

せきがでているときはマスクをしましょう



なぜ起こる？ せき&くしゃみ

かぜやインフルエンザなどにかかったときに、せきやくしゃみが出ることがありますね。これは、からだのなかに入ってきた異物を吹き飛ばしたり、炎症が起きたりしているためにみられる反応です。せきやくしゃみで飛ぶ「ひまつ」は、ウイルスをふくんでいます。だからこそマスクをつけて、「ひまつ」を飛ばさないようにすることが大切です。マスクは「ひまつ」が飛びちるのをおさえるので、まわりにウイルスが飛ぶのをふせげます。



・・・・・・・・・・いろいろな感染症が流行しています・・・・・・・・・・

今年は、冬が始まる前から、いろいろな感染症が流行しています。

最近、耳にすることが多い感染症について載せました。

1) インフルエンザ

潜伏期間	平均2日（1～4日）
感染経路	飛沫感染。接触感染もある。感染期間は発熱1日前から3日目をピークとし、7日目ごろまで。
症状	悪寒・頭痛・高熱（39～40℃）で発症。頭痛とともに、咳、鼻汁で始まることもある。倦怠感、筋肉痛、咽頭痛、咳、鼻汁、鼻づまり、嘔吐、下痢、腹痛など。
登校基準	発症した後、5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで

2) 咽頭結膜熱（プール熱）

潜伏期間	2～4日
感染経路	飛沫感染、接触感染。プールでの目の結膜からの感染もある。ウイルス排出は初期数日が最も多い。
症状	高熱（39～40℃）、咽頭痛、頭痛、食欲不振を訴えこれらの症状が3～7日間続く。眼の症状としては、結膜充血、流涙、まぶしがる、目やになどがある。
登校基準	発熱、咽頭炎、結膜炎などの主要症状が消退した後2日を経過するまで

3) 流行性角結膜炎（はやり目）

潜伏期間	2～4日
感染経路	接触感染。プール水、手指、タオルなどを介して感染する。ウイルス排出は初期の数日が最も多い。
症状	急性結膜炎の症状で、結膜充血、まぶたの腫脹、異物感、流涙、目やに、耳前リンパ節腫脹
登校基準	医師において感染のおそれがないと認められるまで

その他にも、溶連菌感染症、水痘（水ぼうそう）、アデノウイルス感染症（原因となるウイルスは、咽頭結膜熱や流行性角結膜炎と同じ）など、本当にさまざまな感染症が流行しています。

感染症と診断された場合は、お手数ですが、学校までご連絡ください。感染症の種類などによって、出席停止となる日数が決まります。参考までに、裏面に、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの登校基準を載せましたので、ご活用ください。

発症日を入れてね



登校再開日早見表



	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
	日	日	日	日	日	日	日	日	日
新型コロナウイルス	★	症状軽快					登校再開		
	★		症状軽快				登校再開		
	★			症状軽快			登校再開		
	★				症状軽快		登校再開		
	★					症状軽快		登校再開	
	★ 発症	\ コロナもインフルもここは同じ / 基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」					コロナは「かつ症状が軽快した後 1日 を経過するまで」		
							インフルは「かつ解熱後 2日 を経過するまで」		
インフル	★	解熱					登校再開		
	★		解熱				登校再開		
	★			解熱			登校再開		
	★				解熱			登校再開	
	★					解熱			登校再開