

ひだまり通信



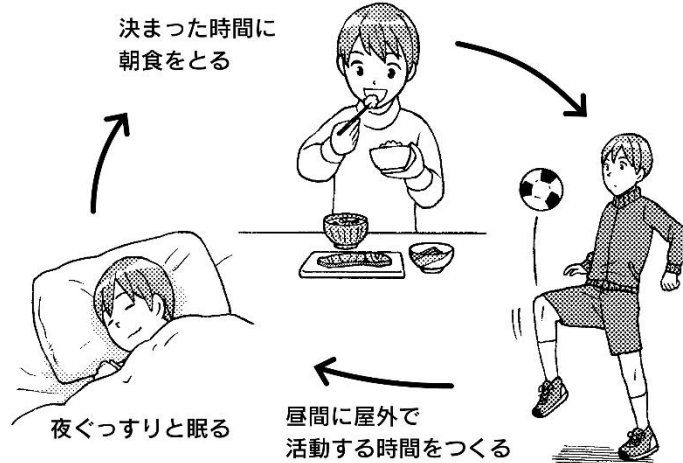
大阪府立箕面高等学校 保健室 令和4年1月

新しい年を迎え、気持ちも新たに始業日を迎えたことと思います。今年も、目標をもとに計画を立て、一歩ずつ着実に進んでいきたいですね。

さて、冬休みで生活リズムが崩れた人はいませんか？リズムが崩れてしまった人は、早く規則正しいリズムに戻しましょう。

規則正しい生活リズムを

夜更かしが続くと、朝起きられなくなったり、睡眠時間が短くなったりして生活リズムが乱れ、心身に悪影響を及ぼします。生活リズムを整えるためには、毎朝決まった時間に朝食をとり、昼間適度に体を動かし、夜はしっかり睡眠をとることが大切です。



寒さも一層厳しくなり、空気も乾燥し、感染症の流行が拡大しやすい時期になりました。再度、感染症に対する予防対策を確認しましょう。

インフルエンザ

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が突然現れます。のどの痛み、鼻汁、咳などの症状も見られます。

インフルエンザ予防のポイントをまとめました。

せきエチケット

咳やくしゃみをする際は、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖などを使って口や鼻を押さえましょう。特に人が集まる場所で実践することが重要です。また、手で押さえた時は、すぐに手を洗いましょう。



ウイルスを洗い流す

ウイルスが付いた手で食事をとると、体内にウイルスが入る可能性があります。外出後や食事前には、石けんでよく手を洗いましょう。



インフルエンザの感染経路

インフルエンザは主に、感染者の咳やくしゃみなどの飛沫に含まれるウイルスが、体内に入ることによって感染します。そのため、感染者からの飛沫による感染を防ぐことが重要なポイントになります。



マスクの効果は？

感染者からの飛沫感染を防ぐためにマスクをすることは大切です。また、感染者自身がマスクをすることも、周囲に感染を広げない効果が大きいと考えられています。



インフルエンザによる出席停止期間について

インフルエンザと診断された場合、出席停止となります。

(学校保健安全法および同施行規則による)

出席停止期間は、

「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」 となっています。

- 「発症した後5日」を経過し、かつ「解熱した後2日」とは、**最低「発症した後5日を経過するまで」出席停止** となります。それに加えて、解熱した日によって、出席停止期間が延長されます。(下図参照)
- 発症日(当日0日目)は、病院を受診した日ではなく、インフルエンザ様症状(発熱など)が始まった日とします。病院受診時に発症日を相談、確認することが必要です。
- 学校への提出書類について
《インフルエンザ報告書》に**保護者の方がご記入・押印のうえ**、担任までご提出ください。用紙は学校にあります。(学校HPからダウンロードも可能です) 医師の証明は必要ありませんが、**本人の受診を確認できるもの(検査結果・薬説明書・領収書等)**を添付してください。



かきつ器

うがい

インフルエンザ出席停止期間早見表



ぬれタオル

マスク

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	解熱後3日目	解熱後4日目	解熱後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×	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	解熱後3日目	解熱後4日目	解熱後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×	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	解熱後3日目	解熱後4日目	解熱後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×	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	解熱後3日目	解熱後4日目	解熱後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×	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	解熱後3日目	解熱後4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×	出席停止×	登校可能○