ほけんだより

11月

東水沢中学校 保健室／２０２６年 １１ 月 １１ 日 発行 No.１３

ついに到来！インフルエンザをよせつけない生活を送ろう



朝晩の冷え込みが厳しくなり、山には雪が積もりいよいよ冬の足音が聞こえてきました。近隣の小学校でインフルエンザによる「学年閉鎖」が報告されています。地域での流行は中学校へもあっという間に広がります。ウイルスの足音は、すぐそこまで迫っています。

「自分は大丈夫」と油断せず、今日から学校全体で警戒レベルを上げていきましょう！



改めて確認！インフルエンザの特徴

○インフルエンザウイルスが原因。A 型と B 型がある。
○急な悪寒、頭痛、高熱（38 度以上）で発症する。
○上気道症状（咳、のどの痛み、鼻水）に加え関節痛や倦怠感（だるさ） などの全身症状も出やすい。
○嘔吐、下痢、腹痛などの消化器症状も出現することがある。
○感染力が強く、爆発的に流行する。

侵入を防ごう！5つのディフェンス

一人ひとりの行動が、クラスと自分自身を感染症から守ります。

① 手洗いの徹底



給食の前、掃除の後は**石けんで３０秒以上**かけて丁寧に手を洗いましょう。

水が冷たいけど、指先だけ濡らして終わりにしないように。

② 休み時間の換気



寒くなってきましたが、ウイルスを教室に閉じ込めるのが一番危険です。**休み時間ごと**に、窓を２箇所以上あけて空気の入れ換えを徹底します。

③ 乾燥を防ぐ

ウイルスは乾燥した環境が大好き。そして、人間の粘膜は乾燥した空気が苦手です。

教室の**湿度は４０％以上**になるように加湿器や空気清浄機を活用しましょう。



のどを潤すために、休み時間ごとに**水分補給**（お茶など）をするのも効果的。

さらに**マスク**をすると、のどと鼻の**湿度**をキープすることができます。



④生活リズムを整える

睡眠不足や朝食抜きは、ウイルスの格好の標的になります。

「**十分な睡眠**」と「**バランスの良い食事**」で免疫力を高めてください。



⑤予防接種を検討



予防接種には発症をある程度抑える効果があります。

(かからないわけはありません)

家族と相談し、接種について医療機関に確認しましょう。

忘れないで！ 手洗いの“ウイークポイント”

指先と爪の間

→反対の手のひらに
爪を立て、こする



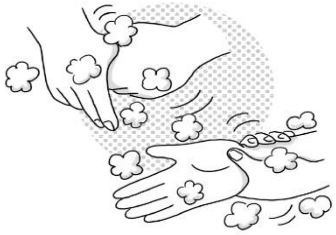


指と指の間

→両手の指を
組み合わせて動かす

手首・親指

→反対の手で
握るように持ち、ねじる



これらの箇所は、確実に洗うためには「ひと手間」かける必要があり、手洗いが不十分になりやすい箇所です。しっかり洗ってより確実な感染症予防にしてくださいね。

インフルエンザ!? 登校再開はいつになる？



原則 発症後、5日を経過し、かつ
解熱後2日を経過するまで出席停止です。



発症日※1	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目※2	7日目

※1 発症日翌日を１日目と数えます。
※2 発症から５日を経過しても、解熱してから２日を経過しなければ登校はできません。

【保健室からのお願い】保健室の「運動着」貸出ルールについて

学校生活の中で、服が汚れてしまったり、どうしても困ったりすることがありますよね。保健室には緊急用の運動着が用意されています。

最近、運動着を忘れたために保健室の運動着を借りに来る人が増えました。風邪をひかれては大変…と思い貸し出しをしていましたが、そのために緊急で運動着が必要な人が借りることができない事態が発生してしまいました。

そこで、運動着の貸出について「ルール」を設けたいと思います。みんなが気持ちよく学校生活を送れるよう確認してください。

☆貸し出しができるのは「緊急のとき」だけです
保健室の運動着は、**予期せぬアクシデント（トラブル）が起きたときのため**のものです。
○ **貸し出せるケース：** 体調不良（嘔吐など）、鼻血、生理による汚れ、授業中のケガなど
×**貸し出せないケース：** 「持ってくるのを忘れた」「洗濯が間に合わなかった」など

※**「忘れ物」は自己管理の範囲です。** 万が一忘れてしまった場合は、保健室ではなく**担任の先生や教科の先生**に正直に相談してください。