

# ほけんしつだより

大阪府立大手前高校

No. 11

2017.1.16

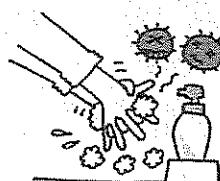


## インフルエンザが流行しています

冬休みが明けたとたん、1～2年生を中心にインフルエンザで休む人が続出しています。3年生はセンター入試が14(土)15(日)にあり(とても寒い2日間でした。お疲れ様!!)、体調管理に非常に気を使ったのではないのでしょうか。今後も流行の勢いが止まらないかもしれません。それぞれが自己管理をしっかりして、感染予防に努めましょう。

### なんと言っても、1に手洗い、2に手洗い!!

予防対策として効果があるのは、やはり手洗いです。ウイルスや細菌は主に手から体内に侵入します。外出先から帰った時、食事前、トイレの後はしっかり石鹸で洗いましょう。



手洗い場やトイレの掃除の人、液体石鹸の容器の中身が空になっていないか毎回点検よろしくお願いします。こまめに保健室に補充に来てください。

### ちがいがわかりますか あやしいと思ったら病院へ

#### ふつうの風邪

- 熱(あまり高くない)
- のどの痛み
- くしゃみ
- 咳
- 鼻水



#### インフルエンザ

- ふつうの風邪症状 + プラス
- 高熱(38℃以上)
- からだの痛み
- 強い寒気



#### ノロウイルスなどによる 感染性胃腸炎

- お腹が痛い
- 熱...あまり高くない
- 吐き気
- 下痢



感染性胃腸炎と診断されても、基本的には出席停止になりません。流行の状況に応じて出席停止とする場合があります。

ただし、学校医さんによると、今シーズンは高い熱がでなくても、インフルエンザ陽性となるケースがあるようです。風邪症状が気になる場合は、速やかに医療機関を受診しましょう。

## インフルエンザに罹ったら...

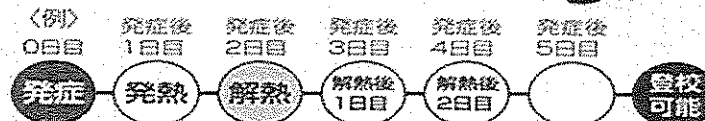
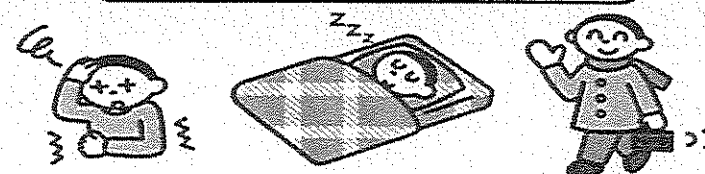
医療機関でインフルエンザと診断されたら、医師の指示に従ってお休みしてください。学校に登校可能になるには、下記の2つの条件を両方満たさなければなりません。

- ① 発症後5日が経過していること
  - ② 解熱後2日が経過していること
- \*発症とは発熱した日のことで、発症した翌日からを発症1日目と数えます。  
\*解熱したら、その翌日から解熱後1日目と数えます。

インフルエンザの流行拡大を防ぐためには、1人1人が出席停止期間をしっかり休み、周囲に感染させないことが大切です。

### インフルエンザの出席停止期間

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



\*発症後1～3日目に解熱した場合は、発症後6日目から登校できます。  
\*発症後4日目以降に解熱した場合は、解熱後2日が経ってから登校できます。

### おうちの方へおねがい

- 出席停止の場合は「学校感染症等に係る登校に関する意見書」を医師に記入してもらい登校時に提出してください。用紙は大手前高校のホームページからダウンロードできます。(注意! 入学説明会時にお配りしている書類の中の「様式1 インフルエンザ用」保護者記入の用紙は使用しないようご注意ください。)
- 朝、体調が悪い様子が見られたら、必ず熱を測ってから登校させてください。熱が37度以上あるときは登校せず様子を見てください。朝から体調が悪いと思いながら、とにかく学校へ行かねばと登校したものの、しんどくて保健室へ。そのまま早退するケースもよくあります。
- 早退する場合はご自宅や携帯電話に連絡させていただきます。大手前高校の電話番号をぜひ登録しておいてください。こちらからの電話が繋がらなかった場合、後からでも気づいた時に折り返しお電話いただくと助かります。
- 欠席連絡は8時10分～8時25分までをお願いします。

# マスクについての豆知識

寒くなり、風邪の流行が気になりだすとマスクをつける人が急増します。特に3年生は受験を控え、常にマスクをつけていないと不安になる人もいるのではないのでしょうか。今回はマスクについてのお話です。

## マスクって、そもそも効果あるの？

インフルエンザや風邪のウイルスは、マスクの不織布の編み目よりずっと小さいので、マスクをしていても通り抜けてしまいます。ですから、インフルエンザウイルスの侵入を防ぐという意味では期待できません。

しかし、マスクには、鼻やのどの粘膜を保温&保湿する効果があります。インフルエンザウイルスは低温で乾いた空気を好みます。鼻やのどの粘膜が十分暖かく潤っていると感染力がガクンと落ちます。そのためインフルエンザウイルスがマスクを通過しても感染しにくくなります。



寝ている間、口呼吸になり喉が乾燥してしまうと、ウイルスや細菌が繁殖しやすい環境になります。風邪を引いた時はマスクをして寝ると、のどの保湿になり回復も早まります。

## 周囲にウイルスや細菌をまき散らさない効果あり



風邪の原因の細菌やウイルスは、飛まつ感染といって、唾液や鼻水と一緒に飛び散って感染します。咳やくしゃみをするたびに周囲にまき散らされています。マスクをしていれば唾液や鼻水は飛び散りません。風邪を引いている人は咳エチケットとしてマスクを着用してほしいですね。

## 使い捨てマスクは毎日捨てる

マスクには繰り返し使えるものと使い捨てのものがありますが、風邪の予防に使うなら使い捨てのものがお勧め。

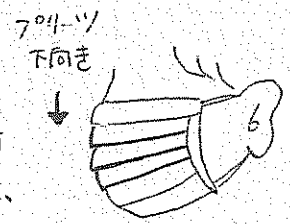
また、マスクをつけて帰宅した時は、マスクの表面には風邪の原因のウイルスや細菌が付着しているので、家の中にまき散らさないために玄関で外して捨てましょう。表面に手を触れないように注意し、マスクを外した後の手洗いも忘れずに。



## マスクって、どっちが表でどっちが裏？

マスクをつけるとき、何も考えずにぱっと着けていませんか？ マスクにも「裏表」があります。

マスクの折り目のついているプリーツが、下方方向に向いている方を外側につけます。プリーツが上向きになるように着けてしまうと、細菌や花粉がプリーツのひだに溜まってしまい、せっかく着けたマスクが逆効果になってしまうこともあります。ただし商品によって違うものもありますので、「使用上の注意」をよく確認して着けるようにしてください。



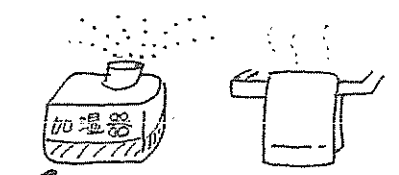
鼻のワイヤーも顔に密着するように着けましょう。マスクの大きさも顔にあっていますか？ せっかくマスクを着けるなら、顔にフィットするものを、正しくつけましょう。

\*\*\*\*\*

## 部屋の換気・湿度にも気をつけよう

冬場の空気は乾燥しており、エアコンの効いた部屋は特に乾燥します。風邪・インフルエンザの細菌やウイルスは、乾燥した空気が大好き。湿度が40%以下になるとウイルスの動きが活発になるといわれています。

加湿器を使ったり、ぬれタオルなどを干したりして、部屋の乾燥を防ぎましょう。時々窓を開け、空気を入れ替え、新鮮な空気を取り込みましょう。



水の入れ替えもこまめに

湿度は50~60%位が適切です。あまり加湿しすぎると、結露したりカビやダニが繁殖しやすくなりますので気をつけましょう。

\*\*\* スクールカウンセラー 1~2 月来校日 \*\*\*

伊藤やよいカウンセラー	1月17日(火)
桶谷千晶カウンセラー	1月27日(金) 2月9日(木) 2月24日(金)

生徒も保護者も相談することができます。希望者は保健室 元木まで。