

# ほけんだより



国府高等学校保健室  
平成28年11月号

日に日に寒さが増してきました。この時期は、身体が寒さに慣れていないため風邪をひきやすくなります。栄養と休息をしっかりととり、体調管理に努めましょう。

## 自覚をもった行動を 感染症対策！

寒さが徐々に深まり、かぜ・インフルエンザや感染性胃腸炎など、感染症への対策を本格的に始める時季になりました。まずは『うつらない』ための予防が第一です。それでも罹ってしまったときには、周囲の人に『うつさない』ための行動が求められます。



先頃、『あるコンサートに訪れていた人が麻しん（はしか）に罹っていたことがわかり、集団感染の恐れがある』というニュースがありました。自覚症状がない場合もありますが、自分である程度わかっているから『楽しみにしていたから』『その場にいれば気にならない』などと考えて、人が集まる場所に出かけることは絶対にやめてほしいと思います。

『うつらない』も『うつさない』も難しい事をする必要はありません。うつらないための手洗い・うがいや食事・睡眠・運動、うつさないための安静・休養や咳エチケット・・・これまでも学んできた対策を、それぞれが自覚をもって実行していくことが大事なのです。

### ☆ 感染症予防の3原則 ☆

#### 感染経路の遮断

手洗い、うがい、  
マスク、換気

#### 抵抗力を高める

十分な栄養・睡眠、  
適度な運動、  
予防接種を受ける

#### 感染源の除去

周囲の人との接触を  
避ける



感染症を予防するための方法には、私たち一人一人が実行できる内容が多いですね。「面倒だな」「自分は大丈夫」といった気持ちのゆるみがないようにしっかりと予防しましょう！

### 11月<sup>くき</sup>9日は、換気の日 ♪♪♪♪

保健委員が昼休みに換気啓発の放送を流しています。音楽が流れている5分間、換気をお願いしていますが、寒さのため窓が開かないクラスがまだまだあります。



インフルエンザのウイルスは、空気中を漂っていて鼻やのどから身体に入り込みます。たくさんの人が集まる教室のような場所には、ウイルスや病原菌が蔓延します。そこで、一定の時間ごとに換気をし、ウイルス等を外に追い出すことが大切になってきます。

また換気には、もう一ついいことがあります。1時間勉強して、ちょっと疲れた頭をスッキリさせる効果です。人任せにせず一人一人が意識して、クラス全員で換気をしましょう！

# インフルエンザの出席停止について

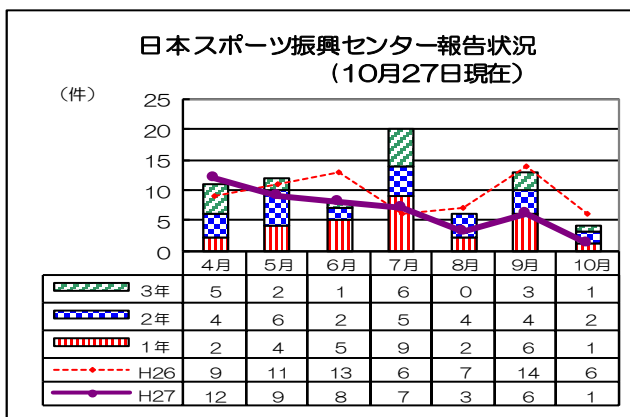


インフルエンザの出席停止期間は学校保健安全法で「**発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで**」となっています。発症した日から数えると、6日間の出席停止が必要となります。その後は解熱した日によって出席停止日が延期されていきます。

	発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後5日を経過した後		
Aくん 	発症	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 4日目	発症後 5日目	登校可能		
Bさん 	発症	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能		
Cくん 	発症	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能

学校感染症による出席停止証明書は、国府高校のホームページからダウンロードできますので、必要な際御活用ください。それ以外の場合は、職員室または保健室まで取りに来てください（登校可能になってからで構いません）。

また本校では、インフルエンザの疑いがあり検査を受けた場合、陰性でも検査日は出席停止になります。但し、陰性でも発熱した場合は、解熱後2日間は出席停止になります。発熱した場合は登校を控え、医療機関に受診してください。書類は職員室または保健室にあります。インフルエンザの検査をした時は、早めに担任の先生に申し出てください。



今年度、医療機関に受診したけがの報告は、**74件**（10月27日現在）ありました。**例年に比べ、増加**しています！  
ほんの少しの気の緩みが大きなけがにつながります。けがには十分注意して、集中して活動しましょう！

## アイシング ～けがをしっかりと治すために～

打撲、捻挫などのけがをしたときの応急処置の基本項目に「アイシング」があります。患部を冷やすことで過剰な炎症反応（発熱や腫れなど）を抑え、けがによる損傷の程度を軽くする効果があります。ではみなさん、けがをした箇所を冷やすとき、何を使いますか？

湿布やコールドスプレーは冷やせる時間が短く、有効ではありません。また、アイスパックでは、冷蔵庫用はそれ程冷やせず、冷凍庫用は逆に冷やしすぎて凍傷になってしまうことがあります。氷水を使うと、続けてしっかりと冷やすことができ、なおかつ冷やしすぎることありません。効果的にアイシングができます。

アイシングをしている時の  
感覚の変化

- ① 痛い
- ② 温かい
- ③ ビリビリする
- ④ 痛みを感じない

※ ④の状態になったら  
いったんアイシングを中断します。  
感覚がもどってきたら、  
またアイシングを再開しましょう。