

# 保健だより 12月

令和5年度 第9号

2023.12.13(水) 利府高校保健室

## ●主な『学校感染症』⇒ 学校に連絡「出席停止」(必要な書類を渡します。)

病 名	症 状	潜伏期間	感染経路	登校基準
インフルエンザ	急激な発病、悪寒、高熱 全身倦怠、筋肉痛、頭痛 咽頭痛など	1～4日	飛沫感染 接触感染	発症後5日を経過し、かつ 解熱した後2日を経過する まで
感染性胃腸炎 (ノロウイルス等)	吐き気、 嘔吐、下痢 腹痛、 発熱など	1～2日	経口感染 飛沫感染 接触感染 飲食物から	嘔吐・下痢症状が治まり、 全身状態が良くなったら
新型コロナ ウイルス感染症	発熱、頭痛、だるさ 咳などの呼吸器症状、 または無症状等	1～14 日間	飛沫感染 空気感染 接触感染	発症後5日を経過し、かつ 症状が軽快した後1日を経 過するまで



●この他にも、「溶連菌感染症・咽頭結膜熱」など、その他医師が必要と認めた場合があります。  
※登校基準は、あくまでも目安です。生徒の集団感染を予防するため、主治医の診断により、感染のおそれがないと認められるまで、出席停止となります。必ず、「診断名」と「出席停止期間」を確認して下さい。



## 災害共済給付手続きについて

～「医療費助成制度地域」も対象になります。～

学校内(授業中・部活動中・休憩中)や登校、下校時の『学校管理下でのケガ』に対しては、災害共済の手続きが可能です。自己負担の額に関係なく、医療費の点数が合計500点以上の場合が対象になります。[「医療費助成制度」により、病院等での支払いが免除されている地域でも災害共済の手続きは可能です。ただし、地域によってはその対応が異なる場合がありますので、居住区のホームページ等で確認をお願いします。] 学校管理下でケガをした場合(特に冬休み中の部活動において)は、保健室にケガの報告と、手続きの相談をしてください。

注意) 書類の提出がまだ済んでいない生徒がおります。冬休み明けに忘れずに提出をお願いします。

## 冬休み中に病気の治療をしよう！

★学校検診の結果、専門医での受診が必要な生徒には『受診勧告書【視力・歯科】』を配布していましたが、まだ報告書を提出していない人がたくさんみられます。冬休みは普段時間が取れない人にとって「むし歯」治療や「視力」その他の検査を受けるのによい機会でもあります。なお、歯科検診後の受診報告がまだ済んでいない生徒には先月「歯科受診勧告書（再通知）」を配布しましたので、冬休み明け報告書の提出をお願いします。

医療費助成制度（地域による）の活用も出来ますので、受診をお願いします。

特に3年生のみなさんは、就職、進学すると時間がとれなくなってしまうので、今のうちに気になる症状がある場合は、病院でみてもらいましょう。

（年末年始は病院も込み合いますので、事前に確認しておくといいですね。）

## 感染症を予防する生活習慣

### 手洗い

手洗いは感染症予防の基本中の基本です。石鹸によるこまめな手洗いが感染の機会を少なくします。



- 最も洗い残しをしやすい部分
- やや洗い残しをしやすい部分

### 咳エチケット

咳やくしゃみをした時のしぶきにはウイルスが含まれています。マスクをすることで他人にうつさないようにしましょう。



### バランスの良い食事

たんぱく質・ビタミンが不足すると抵抗力がダウンし感染症にかかりやすく、病気の治りが遅くなるなどの影響を与えます。栄養のあるものを中心にバランスよく食べましょう。



### 休養

睡眠不足は免疫力低下に直結するので要注意！睡眠を十分にとりましょう。免疫の力は疲労の回復や、睡眠によって保たれます。



### 〇こまめな換気

換気をしない部屋の中ではウイルスが空気中に長時間とどまり感染しやすい環境になります。休み時間には必ず、対角線上の窓とドアを開けて教室の換気をしましょう。

