

保健だより 12月

令和6年度 第9号

2024. 12. 20(金) 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
マイコプラズマ 肺炎	風邪様症状ではじまり、 しつこい濁いた咳が特徴	1～4 週間	飛沫感染	急性期症状が治まり、全身 状態が良くなったら



★今シーズンは、インフルエンザ・新型コロナ感染症・マイコプラズマ肺炎のトリプル感染が懸念されています。このほかに、水痘・咽頭結膜熱・溶連菌感染症など、様々な感染症が発症しています。

※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。

～内科校医(りふの内科クリニック)の先生からの助言～

*感染症の対策として、「マスクの推奨・手洗いと消毒
教室内の換気」が大切。いろいろなウイルスがまん延しているの、自己判断せず専門医受診を勧める。

『出席停止報告書関係』について

*1・2年次は「インフルエンザ」罹患による欠席者が続出し、学年閉鎖措置をとりました。「インフルエンザ」による欠席は「出席停止」となりますので、登校後は担任の先生から報告書(封書)が渡されます。医療機関での領収書または調剤明細書の控えを添付し、担任の先生に提出して下さい。(報告書については、保護者の方の記載で構いません。)

なお、今後も早退等が必要な場合は保護者の方に連絡をとりますので、緊急連絡先等の確認をお願いします。

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もありますので、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。

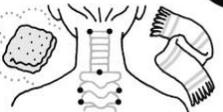
冬休み中に病気の治療をしよう！

★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。冬休み明け「受診報告書」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。）

<p>お風呂 1</p>  <p>方法 ●やや熱めのお湯（42℃ぐらい）に、ゆっくりつかり、入浴後は、しっかり保温。</p> <p>効果 ●からだを温めて、ウイルスと戦う細胞を活性化する。</p>	<p>歯みがき 2</p> <p>方法 ●1日に1回は、10分ぐらいかけて、歯と歯の間をていねいにみがく。</p>  <p>効果 ●口の中の清潔を保ち、歯の汚れにつく酵素とウイルスとの結びつきを防ぐ。</p> 	<p>髪を乾かす 3</p>  <p>方法 ●髪の根元や、首すじを重点的に乾かす。</p> <p>効果 ●体温が逃げるのを防いで、からだがかたくなるのを防ぐ。</p>	<p>ツボ 4</p>  <p>方法 ●上の図に示した部分を、温めたタオルやマフラーなどで暖かくする。</p> <p>効果 ●からだの冷えを防ぐ。</p>
<p>呼吸法 5</p>  <p>方法 ●鼻から吸って、鼻から吐く。</p> <p>効果 ●鼻の中を通る間に冷たい空気が温められ、のどに到達するまでに、ウイルスの多くが取り除かれる。</p>	<p>あなたのからだを かぜから守る 10の方法</p> 		<p>睡眠 6</p>  <p>方法 ●早いめに寝る。寒くなく、汗の出ない程度に、着るものを調節する。</p> <p>効果 ●からだの疲れをとり、免疫力を高める。</p> 
<p>うがい 7</p> <p>方法 ●水をふくんで、ブクブク。</p>  <p>●上を向いて、ガラガラ。</p>  <p>効果 ●のどについたウイルスを洗い流す。</p>  <p>●のどに適度な湿り気を与え、粘膜を守る。</p>	<p>換気と加湿 8</p> <p>方法 ●窓や出入口を開ける。約5分で完了。</p>  <p>●ぬれタオルや洗濯物を干しておく。</p> <p>効果 ●ウイルスを排出し、湿度を高めて、ウイルスが嫌いな環境をつくる。</p> 	<p>食べ物 9</p> <p>方法 ●いろいろなものを、バランスよく食べる。</p> <p>効果 ●ビタミンAは、粘膜を強化し、ビタミンC、Eは、免疫力を高める。</p>  <p>●ネギ、ショウガ、ニンニクは、からだを温める。</p>	<p>手洗い 10</p> <p>方法 ●せっけんをつけて、指の間や指先まで、ていねいに。</p>  <p>効果 ●手についたウイルスを洗い流して、少なくする。</p>

★教室内の「換気」を忘れずに！

換気をしない部屋のままでは、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。

モニター表示の確認も忘れずに…数値が赤字になったら、窓を開けて換気をしてください。