

# ほけんだより

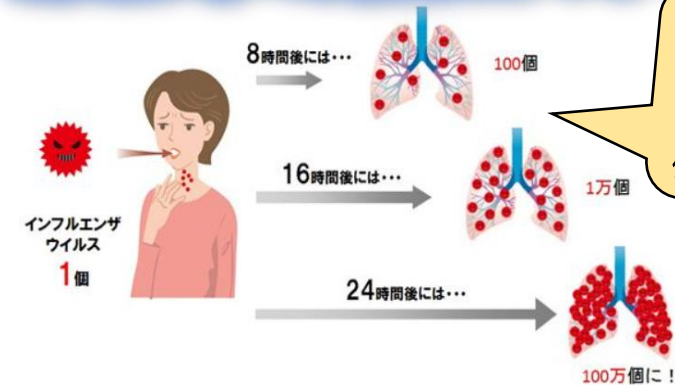
11月

令和5年11月6日発行  
石岡市立八郷中学校

今月の保健目標…寒さに負けない体をつくろう！

## インフルエンザ特集

### 感染時の対応について



インフルエンザの感染経路は、感染患者の咳やくしゃみなどのしぶきに含まれるウイルスを吸い込む「飛沫感染」が主です。体内に入り込むと急激に増殖していきます。

[インフルエンザの主症状]



インフルエンザウイルスに感染してもすぐに症状は出ません。

1～3日間の潜伏期間を経た後に、発熱、倦怠感などの症状が出現します。

右の絵のような症状が出た場合は、医療機関へ受診してください。

例	発症日	発症後5日間(出席停止期間)					発症後5日を経過			
		0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発症後1日目に解熱した場合	発熱	解熱	1日目	2日目					登校OK	
発症後2日目に解熱した場合	発熱	発熱	解熱	1日目	2日目				登校OK	
発症後3日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	解熱	1日目	2日目			登校OK	
発症後4日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	1日目	2日目		登校OK	
発症後5日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	1日目	2日目	登校OK	

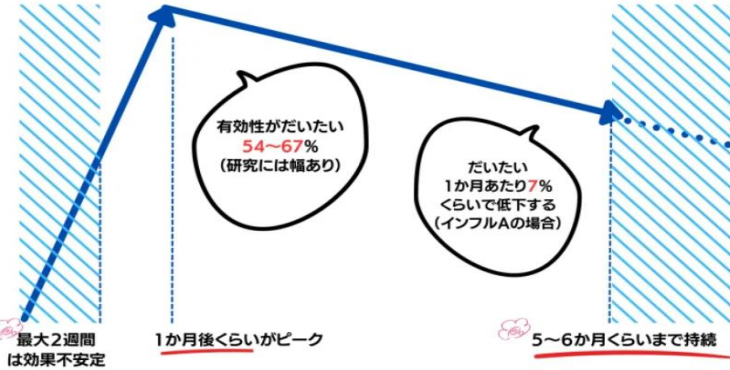
インフルエンザの出席停止期間は「解熱後2日を経過するまで」かつ「発症した後5日を経過するまで」とされています。つまり、「熱が下がった翌日から2日&発症した翌日から5日間」は自宅待機することになります。

### 予防について



換気や密接を避けることも忘れずに！

### ワクチンを接種しましょう！



かかった際に重症化を防ぐ効果があるのがワクチンです。接種してから約1ヶ月をピークに5～6ヶ月持続します。計画的に接種をしに行きましょう！

ワクチンを打ったからといってインフルエンザにかからないわけではないことに注意！

### 性教育講演会を行います！

11/29(水)に東京学芸大学教授の鈴木琴子先生をお招きし、3年生へ向けた性教育講演会を行います。性に関する講演会や沐浴人形でのだっこ体験などを行います。ボランティアでお越しいただく保護者の皆様、ぜひよろしくお願いいたします。

### 安静！保温！栄養！

薬を服用して熱が下がっても、体内のウイルスがすぐになくなるわけではありません！「症状が改善したから…」といって薬の服用を途中でやめしまうと、体内に残っているウイルスで周りの人に感染させてしまう可能性があります。熱が下がったあとも、お薬はきちんと使い切りましょう！



### 生徒の皆さんへ

インフルエンザが流行ってきました。保健室では体調不良者がひっきりなしに来ていて、早退者も多いです。体調に違和感を感じたらすぐに保健室に来てくださいね。合唱練習や日常生活で密になることが多いと思いますが、しっかり予防をしながら行ってくださいね。さて、冬にはたくさんのイベントがありますね！どのイベントも楽しみですが健康を損ねては元も子ありません！何事も自分と周りの人の健康を第一に考えて生活していきましょう！ 田中