

保健だより 12月

倉敷市立船穂中学校 保健室



2学期も残りわずかとなりました。岡山県では11月28日付けで「インフルエンザ警報」が発令されています。船穂中学校でもインフルエンザにかかる人が増加傾向にあります。冬休みまでもう少し！現在元気な人も油断は禁物です。元気に学校生活を送れるよう、規則正しい生活を送ってくださいね。

●教室に加湿器を設置しました！●



船穂中学校では、感染症対策として各教室に加湿器を設置しました。一般的に部屋の湿度が40～60%でウイルスの生存率が低くなるといわれています。エアコンをつけると乾燥しやすくなりますが、加湿と換気に気を付けて感染症を予防しましょう！



冬の部屋の環境を整えよう

かぜやインフルエンザなどの感染症を防ぎ、元気に過ごすために、次のことに注意しましょう。

- ☐ 換気をする
(空気が流れるように、「2か所・2方向・対角」を意識して、窓やドアを開ける)
- ☐ 適度な湿度を保つ
(加湿器を使う、ぬれたタオルを室内に干す)
- ☐ 眠るときは、部屋を暗くする



感染症

みんなで協力して流行を防ぎましょう



✓
バランスのとれた食事

✓
適度な運動

✓
予防接種

✓
十分な睡眠

感染症予防の3原則

抵抗力を高める

感染経路の遮断



感染源の除去



感染症にかかった場合の出席停止期間について

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症と診断されたら、出席停止となります。出席停止の期間は、下の図を参考にしましょう。再登校の際には必ず「罹患報告書」を提出してください。「罹患報告書」は船穂中学校のHPからダウンロードできますので、よろしくお願いします。

インフルエンザの場合

例：

3日目に解熱した場合、
4日目に解熱した場合

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
3日目に解熱した場合		発熱		解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK	
4日目に解熱した場合			発熱		解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK

新型コロナの場合

例：

4日目に症状が軽快した場合、5日目に症状が軽快した場合

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
4日目に症状が軽快した場合			有症状		症状軽快	軽快後1日目	登校OK	
5日目に症状が軽快した場合				有症状		症状軽快	軽快後1日目	登校OK