

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%でウィ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



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

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