

ほけんだよい

令和3年1月6日

市橋小学校保健室

No. 9

あけまして
おめでとう
ございます

とても短い冬休みでしたが、ゆっくりと休むことができましたか？
一段と寒くなり、体調を崩しやすくなりますが、健康な生活をして、心も
体も元気に過ごしましょう。

1月の保健目標 「かぜやインフルエンザに気を付けます！」



全国的に、新型コロナウイルスの流行が心配されていますが、インフルエンザも流行する季節となりました。岐阜市内では、インフルエンザの流行はまだのようですが、これから、流行ってくるかもしれません。

新型コロナウイルスとインフルエンザは、症状（発熱・咳等）はよく似ていますが、新型コロナウイルスは、かかっているにもかかわらず症状が出ない人がインフルエンザよりも多いようです。潜伏期間（かかってから症状が出るまでの長さ）は、インフルエンザよりも新型コロナウイルスの方が長く、症状の出方にも違いがあります。新型コロナウイルスは、症状が出ない人が多くいますが、かかった場合に重症になる率はインフルエンザよりも高いです。また、インフルエンザには、よく効く薬がありますが、新型コロナウイルスにはまだそのような薬はありません。どちらも怖いのですが、しっかりと予防をしていけば防ぐことができます。

どちらも、予防方法は同じです。手洗い・消毒・窓開け・マスクはなぜ大切なのかわかりますか？ それは、体の中にウイルスを入れないためです。体の中にウイルスが入ってしまうと、どんどん仲間を増やして、かかってしまうので、体の中にウイルスを入れないことが一番大切なのです。学校では、手洗い・消毒・マスクで予防し、家では、それに、うがいと歯みがきをプラスしてしっかりと予防をしていきましょう！

ウイルスはどこから入ってくるの？

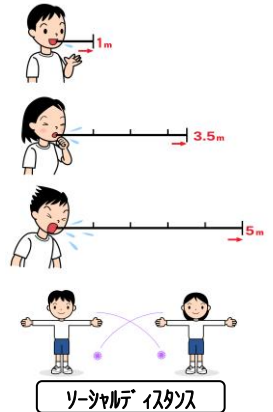


ウイルスは、かかっている人の鼻水やつばの中にたくさんいるよ！その人の咳やくしゃみから飛び出したウイルスを、鼻や口から吸いこんでうつってしまうんだよ！
だから、マスクや窓開けが大切なんだね！

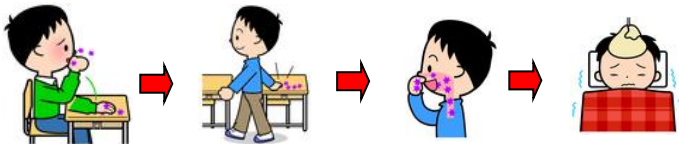


ウイルスはどれくらい飛ぶの？

話だけで1m、咳で3m、ひどい咳やくしゃみで5mも飛ぶんだよ！
だからマスクやソーシャルディスタンスが大切なんだね！



こんな風にもうつるよ！



かかっているけど、あまり症状が出ない人もいますが、症状が出なくてもウイルスを持っているので、人にうつしてしまう可能性があるよ。かかっている人が鼻や口の辺りを触った手でいろんなところを触ることで、そこを触った他の人にうつってしまうよ！目では見えないけれどウイルスはいろんなところについているかもしれないよ！
だから、手洗いや消毒が大切なんだね！

ただ正しくマスクをつけよう！



鼻の形に合わせて。

あごの下まで広げる。

これでOK！

せっかくマスクをしても、鼻が出てることが多いです。きちんと、鼻までおおうように！



ひごろから、よく体を動かし、早寝早起きをしてたっぷり栄養をとって、
新型コロナウイルスやインフルエンザにかかりにくい強い体をつくろう！



インフルエンザの出席停止期間については、もうご存知かと思いますが、流行期がきましたので確認のため再度お知らせします！

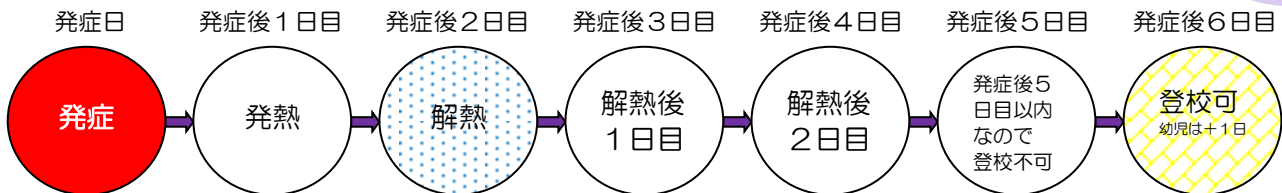
感染症名	出席停止期間
インフルエンザ	発症した後5日 を経過し、かつ、 解熱した後2日 （幼児にあっては、3日）を経過するまで

※かかられたら、「学校において予防すべき感染症への罹患報告書」をお渡しします。提出していただくと、欠席となりません。

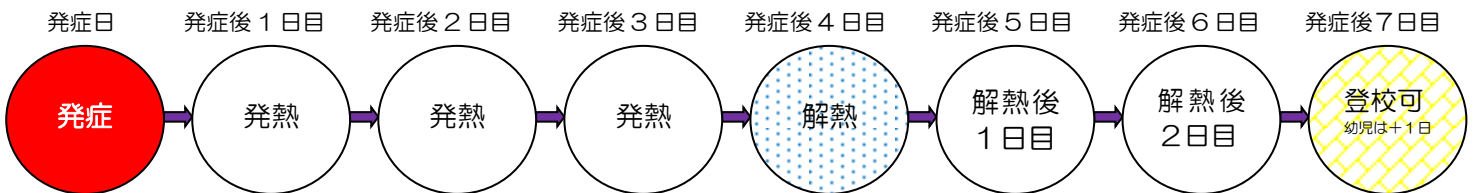
※新型コロナウイルスの感染予防のため、現在は風邪症状（発熱・咳・咽頭痛等）のあるお子さんは、原則出席停止扱いとさせていただきます。（特に証明用紙の提出の必要はありません。）その他の感染症（インフルエンザ・溶連菌感染症・流行性耳下腺炎等）にかかられた場合は、「学校において予防すべき感染症への罹患報告書」の提出をもって出席停止扱いとさせていただきます。

インフルエンザの出席停止期間はわかりやすく言うと、以下の図ようになります。

(例1) 発症後2日目に解熱した場合



(例2) 発症後4日目に解熱した場合



※発症後3日目以降に解熱した場合は、その後2日を経過すれば登校可能となります。

抗インフルエンザ薬の効果で熱が下がっても、インフルエンザウイルスの感染力はしばらくの間残っています。また、インフルエンザは、一旦熱が下がっても、再び発熱する場合があります。医師の指示（出席停止期間）に従い、感染力がなくなるまで登校を控えることでインフルエンザの蔓延を防ぐことができます。

※登校可能となる日（出席停止期間）については、医師の指示に従ってください。