

保健だより 12月

令和6年12月13日
東京都立科学技術高等学校
保健室
感染症対策号

寒さも本格的になり、学校感染症が流行する季節です。インフルエンザ、新型コロナウイルス、感染性胃腸炎、マイコプラズマ肺炎などに要注意です。規則正しい生活(食事・適度な運動・睡眠)で抵抗力を高めること、また手洗い・うがいをこまめに行い感染を予防しましょう。

学校感染症にかかったら、保健室あるいは学校のHPにある「り患届」を提出することになっています。これは保護者に記入してもらうものです。忘れずに提出してください。

感染症予防のためにできること

- ◎ うがい・手洗いをこまめに行いましょう。
- ◎ 十分な睡眠をとりましょう。
- ◎ 水分を多めにとりましょう。水分を取ることで、のどの乾燥が防げます。
- ◎ 室内の換気・加湿も行いましょう。濡れたタオルをハンガーにかけただけでも大丈夫です。(室温21℃～24℃、湿度60%前後)
- ◎ 熱がある場合は、スポーツドリンクなどを多めに取るとよいでしょう。



★感染症の主な感染経路★

飛沫感染 : 会話や咳、くしゃみで飛び散った病原体を吸い込むことで感染する。

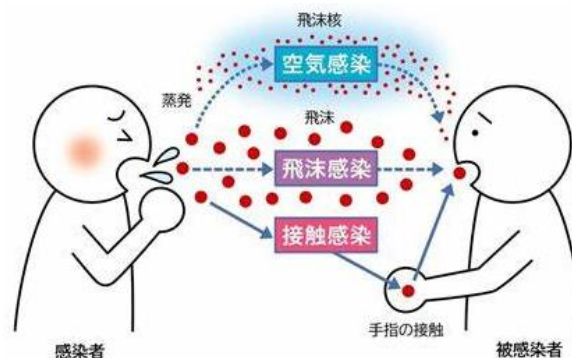
◎ 新型コロナ、インフルエンザ、風疹、マイコプラズマなどでみられる

空気感染 : 飛沫が乾燥して空気中に漂った病原体を吸い込むことで感染する。(飛沫核感染)

◎ 結核、麻疹、水ぼうそうなどでみられる

接触感染 : 病原体が付着したものを触った手で目や口、鼻などを触ることで粘膜から感染する。

◎ 新型コロナ、インフルエンザ、ノロウイルス、O157、MRSA、水いぼなどでみられる。この他に**経口感染**もあります。



食中毒に気をつけよう！

食中毒の患者数が一番多いのは冬。特に注意したいのは、ノロウイルスによる感染です。ノロウイルスは食中毒に感染した人の吐物や排泄物などを介して、人から人へと感染します。

予防法は… 調理前やトイレのあとは、石鹸を使って手洗いする

食材によく火を通す(85℃以上で1分以上加熱)

調理器具に気をつける。(生ものとはそれ以外のものを分けて調理する)

【新型コロナ感染症とインフルエンザの出席停止期間】

発症日を入れてね。確認しよう！

元気回復

登校再開日早見表

	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
	日	日	日	日	日	日	日	日	日
新型コロナ	★	症状軽快					登校再開		
	★		症状軽快				登校再開		
	★			症状軽快			登校再開		
	★				症状軽快		登校再開		
	★					症状軽快		登校再開	
インフル	★	解熱					登校再開		
	★		解熱				登校再開		
	★			解熱			登校再開		
	★				解熱			登校再開	
	★					解熱			登校再開

\ コロナもインフルもここは同じ /
 基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」

コロナは「かつ症状が軽快した後
 1日を経過するまで」
 インフルは「かつ解熱後
 2日を経過するまで」

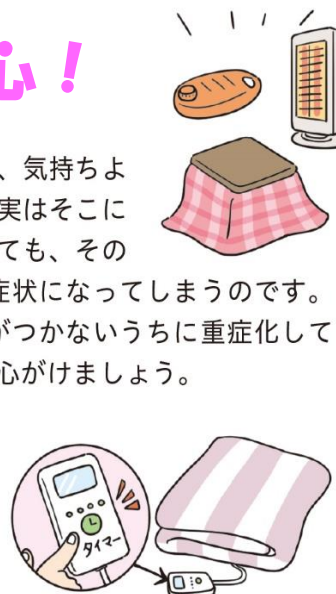
ここが大事！

使い捨てカイロ
も要注意！

低温やけどにご用心！

冬の必需品ともいえる、さまざまな暖房器具。暖かくて、気持ちよくて、ついウトウトと居眠り…ということもありますね。実はそこに思わぬ落とし穴があります。「適度な暖かさ」と感じていても、そのまま長い時間あたっていると、やけどとまったく同じ症状になってしまうのです。さらに、低温のため熱さ・痛みを感じにくく、自分でも気がつかないうちに重症化してしまうこともあります。以下のような工夫をして使うように心がけましょう。

- 熱源にからだを直接あてない
- 長時間、同じ部位にあてたまにしない
- ホットカーペットや電気毛布はタイマーを使う



学校や部活、通学中のケガで医療機関を受診した人へ

入学の時に加入した「日本スポーツ振興センター」の手続きを行います。必要な書類等を渡しますので、保健室に声をかけてください。ケガをしたけど対象かどうか分からない人は、保健室に確認に来てください。