

健康タイムズ

令和4年12月9日 伊勢原中学校 保健室

除夜の鐘が鳴り響く大晦日。「晦日」はもともと「三十日」と書きます。1年の最後だから「大晦日」なのですね。昔の人たちは、家にやって来る年神様を迎えるために寝ないで待っていたのだとか。形は違っても、大晦日に夜ふかしをするのは今も昔も同じですね。気持ちを新たに、新年も元気に過ごしましょう！



① 新型コロナウイルス感染症について

みなさんもニュース等で見聞きしていると思いますが、流行の第8波が心配されています。引き続き自分にできる予防法を続けていきましょう。

苦しい時などは、人との距離を考えながらマスクを適宜はずしても大丈夫です！

自分のできる感染症対策 **しっかり続けることが大事**

ひとと一緒にいるときはマスクひまつを飛ばさない

ひととの距離をとる(人混みは避ける)

石けんで手洗い(定期的にかまめに)

栄養や睡眠をしっかり体力をつける

② インフルエンザについて

◇◇◇ 治って登校する際は、「登校届」の提出をお願いします。 ◇◇◇

10月11日付けで「季節性インフルエンザ罹患時に係る対応の変更について(お知らせ)」が伊勢原市教育委員会から配付されました。今年度からインフルエンザに感染し、治って登校する際には保護者記入の「登校届」を提出することになります。インフルエンザは、学校感染症に指定されており、発症後5日間かつ解熱後2日間は出席停止扱いとなります。ご理解、ご協力をお願いいたします。

インフルエンザ いつから登校していいの? 小・中・高校版

登校していいのは、この2つがそろった時

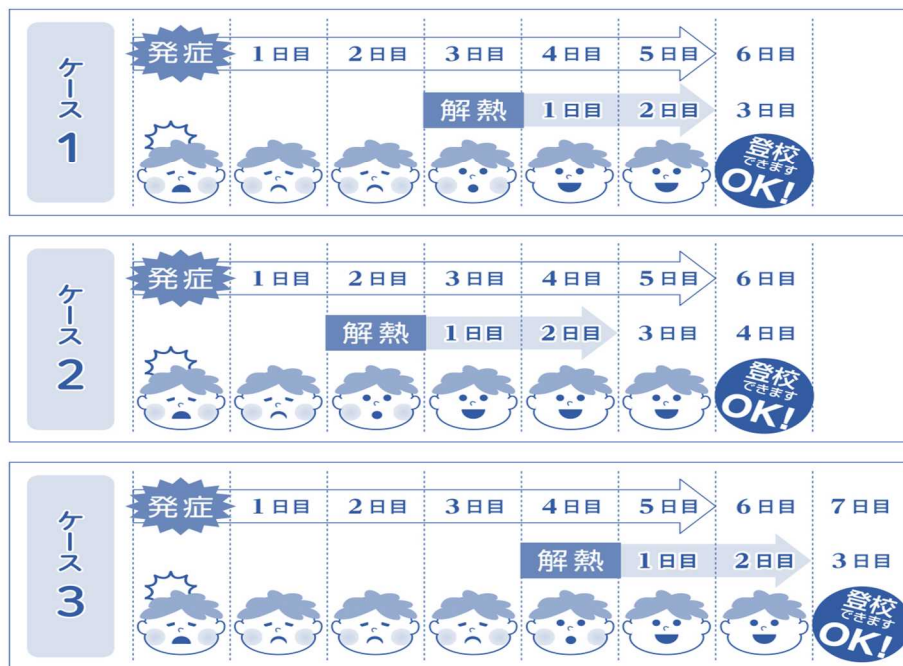
解熱後
2日
経過している



発症後
5日
経過している

※発熱がみられた日を発症とします

※ただし、医師に「感染のおそれがない」と認められた時は登校してもOK



③ 感染性胃腸炎について

原因の代表的なものはノロウイルスとロタウイルスです。

主な症状：腹痛 / 下痢 / 吐き気 / 嘔吐 / 発熱

感染した人の便や嘔吐物にウイルスが大量に含まれています。

それに触れた人の手指を介したり、ウイルスがついた食品（かきなどの貝類に多い）をとることで感染します。

もしかかったら

多くは1~2日で自然に回復します。下痢やおう吐がひどい時は十分な水分の補給を




ノロウイルスの感染性胃腸炎に注意!

おう吐、腹痛、下痢などの症状があったら、ノロウイルスによる感染性胃腸炎かもしれません。ノロウイルスは11月頃から増え始め、12~1月は流行のピークです。ノロウイルスはとても感染力が強いのが特徴です。

予防のついでに

- ① 手洗い・うがいをする**
食事の前やトイレの後には、せっけんでしっかり手を洗いましょう!
- ② タオルやハンカチの貸し借りはしない**
ノロウイルスは感染力が強いウイルスです。油断しないようにしましょう
- ③ 吐いた時や、下痢でトイレを汚したら、すぐに先生に知らせる**
ノロウイルスはおう吐物や便の中にたくさんいます。乾燥すると空気中に浮かんで感染を広げるので、専用の消毒液を使ってすぐに消毒します



※全ての感染症対策に、「手洗い」は有効とされています。寒い時期ですが、手洗いをより丁寧に、こまめに行いましょう!

感染対策にピッタリな湿度は?

ガへへ 寒くて
空気が乾燥した部屋、**最高~!!**

もしあなたの部屋が、ウイルスからこんなふうに思われていたら、感染のリスク大!
ウイルスは温度が低く、乾燥した空気では活性化します。そして、空気中を漂い、口や鼻から人の体内に侵入します。
そこで感染対策に効果的なのが**加湿**。

湿度の目安

✕ 40%以下
ウイルスが増殖・活性化する

◎ 40~60%
ウイルスが増殖・活性化しにくい
人にとっても快適!

▲ 60%以上
ジメジメ…。ダニやカビが発生しやすい

室温は18度以上が◎

加湿器や濡れタオルなどを活用して、上手に湿度を調整しましょう。

♡ **ありがとう 保健委員さん** ♡

12月の保健委員会で、保健委員さんが加湿器の準備をしてくれました!
また、11月の保健委員会で、各クラスに換気の掲示を貼ってくれました。
冬は感染症が流行しやすい時期です。また、クリスマスやおおみそかなどイベントがたくさんある時期でもあります。
手洗いや換気を行い、体調を崩さず、勉強も、遊びも楽しめるの良いですね!

