

ほけんだより

大阪府立りんくう翔南高等学校
2018年12月13日発行

寒い寒い冬が始まりましたね。朝起きるのが辛くなっている人も多いのではないのでしょうか？寒くなるにつれて、感染症が流行したり、体調を崩す人も多くなってきます。

もうすぐクリスマスやお正月など、楽しいイベントが待っています。万全の体調で楽しめるよう、しっかりと健康管理していきましょう。



ウイルスは低温・低湿度を好みます。したがって冬になると夏よりも長く生存できるようになるのです。また、冬に人の体温が下がることで免疫力が下がります。これらのことから冬に感染症が流行しやすくなるのです。



今回はインフルエンザと、ノロウイルスなどの感染性胃腸炎について詳しくお知らせします。

インフルエンザ

もしかしたら、
インフルエンザかも!?

次のような症状が突然起こったら、インフルエンザの可能性があります。

 38°C以上の熱がある。	 からだのあちこちが痛い。 (関節痛・筋肉痛)
 からだのだるい。	 おたまに 頭が痛い。

もしかしたら…と思ったら医療機関で
検査をしてもらいましょう!

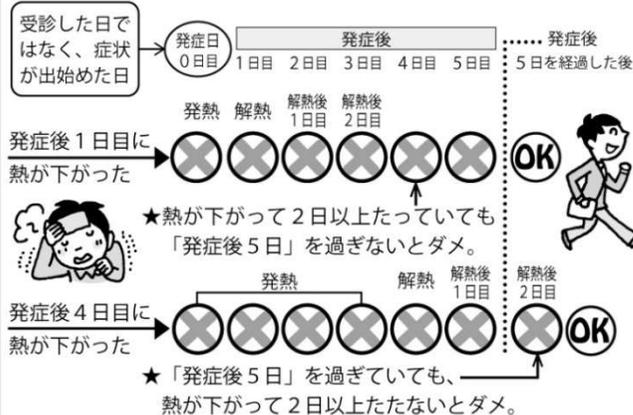
早わかり

インフルエンザの出席停止期間

インフルエンザと診断された場合の出席停止の期間は、法律*で次のように定められています。

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

● 実際の例で考えてみると… ●



*学校保健安全法施行規則の一部を改正する省令(平成24年文部科学省令第11号)

インフルエンザと診断されたら…

インフルエンザは、学校保健安全法施行規則(第18条)で第二種の感染症に規定されています。第二種の感染症は、空気感染又は飛沫感染するもので、児童生徒等のり患が多く、学校において流行を広げる可能性が高い感染症です。感染拡大を防ぐために出席停止となります。

診断された病院で証明書に記入してもらい、出席停止期間後に担任へ提出をお願いします。
(用紙は学校にあります。また、『入学の手引』と本校のホームページにも掲載しています。)

感染性胃腸炎(ノロウイルスなど)

!! 気をつけて!! 感染性胃腸炎 !!

<p>どんな病気?</p> <p>ウイルスや細菌などに感染して起こる胃腸炎のことです。子どもに多いのは、ロタウイルス、ノロウイルスによる胃腸炎で、11月～3月ごろに多くみられます。</p> <p>せっけんを使った手洗いや、生活リズムを整えて体力をつけることが、予防につながります。</p>	<p>ここに注意!!</p> <p>感染者の便や吐いたものにはウイルスが含まれ、ほかの人への感染源になるので、正しく処理することが大切です。</p> <p>吐いたものや汚れた衣類を処理するには</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ペーパータオル(汚物をふきとる) ●ビニール袋(大きめ) ●使い捨てのビニール手袋、マスク、エプロン ●ペットボトル(500ml、2ℓ) ●バケツ ●タオル ●塩素系消毒剤(市販の塩素系漂白剤) 	<p>吐いたものの処理方法</p> <p>①ビニール手袋、マスク、エプロンをつけ、ペーパータオルで、汚れている部分の外側から内側に向けて静かにふき取ります。ふき取ったペーパータオル、手袋、エプロンなどは、すぐにビニール袋に入れ、消毒液Aをかけ、密封して捨てます。</p> <p>②ふき取った後の床とそのまわりを、消毒液Aを湿したペーパータオルでおおい、10分ほど放置した後、水ぶきします。</p> <p>☆塩素系漂白剤を使うので、窓を開け、じゅうぶんに換気しながら処理しましょう。</p>
<p>主な症状</p> <ul style="list-style-type: none"> ●吐き気・おう吐 ●下痢・腹痛 ●37℃台の発熱 ●おう吐や下痢に伴う脱水症状(皮膚・くちびろの乾燥やおしっこへの減少に注意しましょう) <p>☆感染から症状が現れるまで、1～2日間の潜伏期間があります。</p>	<p>消毒液の使い方</p> <p>消毒液A(濃度0.1%/吐いたものの処理に使用) 500mlのペットボトル1本分の水に、ペットボトルのキャップ2杯(10ml)の塩素系漂白剤の原液を入れる。</p> <p>消毒液B(濃度0.02%/汚れた衣類の消毒に使用) 2ℓのペットボトル1本分の水に、ペットボトルのキャップ2杯(10ml)の塩素系漂白剤の原液を入れる。</p>	<p>汚れた衣類の消毒</p> <p>①消毒液Bに30～60分間浸す。塩素で漂白できないものは、85℃で1分以上熱湯消毒します。</p> <p>②ほかのものとは分けて、最後に洗濯します。</p>

*参考: 東京都感染症情報センターホームページ「疾患別情報: 感染性胃腸炎(ノロウイルスを中心に)」、家庭向けパンフレット「防ごう! ノロウイルス感染」



感染性胃腸炎などの
その他の感染症の出席停止について

第三種*その他の感染症とは・・・感染性胃腸炎(ノロウイルス、ロタウイルスなど)・溶連菌感染症・サルモネラ感染症(腸チフス、パラチフスを除く)・マイコプラズマ感染症・手足口病など(あらかじめ特定の疾患を定めてあるものではない。)

学校で通常見られないような重大な流行が起こった場合に、その感染拡大を防ぐために、必要がある時に限り出席停止となります。インフルエンザのように、すぐに出席停止となる感染症ではありません。