



令和2年
宮の原中
保健室 岡田

あけましておめでとうございます。新しい年が始まりました。充実した冬休みを過ごせましたか？

1月20日は「大寒^{だいかん}」で、1年の中でも最も寒い時期と言われています。これからが冬本番。冬休みで乱れた生活リズムを切り替えて、寒さに負けない体を作りましょう。

インフルエンザに関する注意喚起

インフルエンザのよくある質問

インフルエンザにかかったどうかの判断は？	38.0℃以上の高熱になる場合が多く、急激に熱が上がるので、その前は関節痛を伴う倦怠感や寒気、ゾクゾクするような不快感があります。予防接種を受けた人は体温が38.0℃まで上がらない場合もあります。
病院への受診は早い方が良い？	鼻にめん棒を差し込んで検査することで、インフルエンザウイルスかどうかを判断できますが、その検査は初期に行ってもウイルスが増えていないため、結果は信用できません。熱が上がり12時間～48時間以内の受診が理想的です。
学校を休む時は？	学校安全法に従って、「発症した後5日経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで」 ※宇都宮市では登校再開となる場合、「インフルエンザ経過報告書」を学校に持参することになっています。

大切な予防法	解 説
予防接種（ワクチン）	費用はかかりますが、重症化を防ぐ一番効果が期待できる方法です。小学生は2回に分けて接種します。 症状が軽く済めば、回復も早くなります。効果が現れるには数週間かかるので、10月頃からの接種がお勧めです。
<u>マスクの着用</u>	使い捨てマスクの使用が推奨されています。
<u>頻回の手洗い</u>	手を介して口からウイルスが入り込みます。 こまめに石けんで手洗いを行いましょう。 ※各自、自分のハンカチを用意してください。貸し借りは控えましょう。
<u>のどを潤す</u>	水でもよいのでこまめに水分を補給し、のどの乾燥を防ぎましょう。
教室内や部屋の換気	できれば1時間に1回は換気をします。しかし、換気をした後は湿度が下がるため、50%を切らないように心掛けます。
なるべく人混みの多い場所を避ける	ショッピングモールなど、人が多く集まる場所への外出をなるべく避けましょう。

※本校ではインフルエンザの蔓延を防止するため1/8(水)から二酸化塩素（置き型箱タイプ）による教室の空間除菌を行っています。これはプールに使用する塩素に近いものです。様々な学校でよく使用されているものではありませんが換気も十分に行っていきます。

宇都宮市インフルエンザ情報

宇都宮市 HP より引用 (1/6)

2019から2020シーズンの市内の発生状況

市内はインフルエンザの注意報が発令されています（令和元年第51週）

令和元年第51週（令和元年12月16日から令和元年12月22日）に市内定点医療機関から報告されたインフルエンザ患者数は、423人（定点当たり23.50人）でした。手洗いの励行やマスクの着用など、感染予防対策を行いましょう。

令和元年第51週（12月16日から12月22日）：423人（定点当たり23.50人）

- 令和元年第50週（12月9日から12月15日）：214人（定点当たり11.89人）
- 令和元年第49週（12月2日から12月8日）：81人（定点当たり4.50人）
- 令和元年第48週（11月25日から12月1日）：28人（定点当たり1.56人）
- 令和元年第47週（11月18日から11月24日）：7人（定点当たり0.39人）

 [市内のインフルエンザ報告数グラフ（令和元年第51週）](#)（PDF 75.7KB） 

 [警報・注意報発生システムとは（国立感染症研究所）](#)（外部リンク） 

 [報告週対応表（国立感染症研究所）](#)（外部リンク） 

清潔な
ハンカチ・タオル
持っていますか？



先日の集会の時に、養護教諭から生徒の皆さんへ以下のことをお願いしました。

①学校に必ずハンカチを持って来てください。

②制服からジャージに着替えた時には、きちんとポケットに入れ替えてください。

覚えているでしょうか？保健室に来室するほとんどの生徒はハンカチを持参していません。集会時にもハンカチを持参している生徒を聞いたところ、約2/3以上の生徒がハンカチを持参していない事が分かりました。学校には持って来ている、ジャージに入れ替えている生徒はさらにその約1/3程度だったと思います。

手を洗った後はどこで拭いているのでしょうか？また、傷口を洗った後の滴り落ちる水は何で拭いているのでしょうか？ほとんどの生徒がそのままの状態に来室します。保健室では傷の手当の場合は、衛生面を考えペーパータオルを用いて拭いていますが、傷口を洗わずに来室する理由の中に「洗った後に拭くものを持っていないから」という理由の生徒が見られます。ハンカチと言っても、タオル生地小さなものでも大丈夫です。

人に借りたりすれば、人のハンカチを汚してしまう事にもなり、また制服やジャージで拭けば、服についた汚れやウイルスをせっかく手を洗ったにもかかわらず、再度手に付着させていることになります。それは、とても残念なことだと思いませんか？

インフル
エンザ

宮の原中学校

1月6日現在

流行状況をお知らせします

インフルエンザにかかった人

7	人
A型	7
B型	0

11月～12月

