

ほけんだより



令和5年11月30日

陽北中学校

No.10

インフルエンザにご注意ください

本校でもインフルエンザが流行してきました。感染予防を心がけましょう。お互いに“うつさない！うつされない！”ように気を配ることが大切です。体調が悪い時には、無理をせずに学校を休みましょう。

出席停止の期間は

「発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで」です。

発症日を入れてね。



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
新型コロナウイルス	★	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	
発症	\ 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」		
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

※発症後すぐに解熱した場合でも、5日間は出席停止になります。上の表を参考にしてください。

感染症を予防する3つのポイント

感染源

感染経路

宿主

感染が成立するためには、この3つの要素がそろふ必要があります。逆に、この3つがそろわないようにすることが、感染症予防のポイントになります。

感染源を絶つ

感染源となるウイルスを「持ち込まない」「持ち出さない」「広げない」ことが基本です。そのためには、発熱などの症状がある人は、無理をしないことが大切です。また、ウイルスに効果のある、アルコールなどで消毒・殺菌することで、感染源を取り除くことができます。



感染経路を遮断する

感染経路は様々で、ウイルスがついた手で口や鼻などを触ることで感染する接触感染や咳やくしゃみなどでウイルスが飛び散ることで感染する飛沫感染などがあります。感染経路を遮断する方法としては、手洗いや咳エチケットを守ること、換気を行い、密になることを避けることなどがあります。



宿主の抵抗力を高める

宿主というのは、感染を受ける人のことです。体内にウイルスが入ってきても、私たちの体の中に備わっている免疫機能や体力などの抵抗力が十分であれば、打ち勝つことができます。

体の抵抗力を高めるには、日ごろから「栄養バランスのとれた食事」「十分な睡眠」「適度な運動」を心がけましょう

