

保健だより 11月

R2.11.10 甲府商業高等学校 保健室

新型コロナウイルスの終息が見通せない中、インフルエンザの流行も心配される時期になりました。一人一人が感染症対策をしっかり行い、体調を崩さないように心がけましょう。

風邪とインフルエンザの違い



インフルエンザ・新型コロナウイルス予防（一人ひとりの予防が流行を防ぎます）

<こまめな手洗い>

・石鹸を使って、ウイルスを洗い流しましょう。特にアルコール消毒は効果が高いです。

<マスクの着用>

・予防策（マスク等）せずに手で触れる、対面で手を伸ばし届く距離（1m程度）で15分以上接触があった場合に濃厚接触となります。そうならないために、マスクを正しく着用しましょう。

<規則正しい生活>

・免疫力が弱っていると感染しやすくなります。十分な睡眠、規則正しい生活、バランスのとれた食事で免疫力を高めておきましょう。

<水分補給>

・こまめに水分補給をすると、のどや鼻の粘膜が潤いウイルスの感染を防ぎます。

<部屋の換気・加湿>

・空気が乾燥するとウイルスに感染しやすくなるため、湿度は50~60%にしましょう。

○正しいアルコール消毒液の使い方、知っていますか？

ポンプタイプのアルコール消毒液を校内に置いていますが、下までポンプを押すと量が多すぎると感じるのか途中までしか押さない人が多いです。正しく消毒すれば、インフルエンザにもコロナウイルスにも有効です！

①ポンプはしっかり押しきるまで1プッシュする

②指先を中心につけて、まんべんなくすり込む



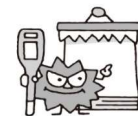
出席停止について

医師からインフルエンザの診断を受けた場合は、出席停止となります。治癒後に登校する際には、「登校許可証明書」の提出が必要となります。登校許可証明書は、学校のホームページからダウンロードすることができます。

インフルエンザ

なぜ出席停止なの？

出席停止期間



発症した後5日を経過し、
かつ 解熱した後2日を経過するまで

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症		解熱				登校OK!	
発症			解熱			登校OK!	
発症				解熱			登校OK!



「解熱した後、②日を経過するまで」のわけ

インフルエンザウイルスに感染すると、1~3日の潜伏期間の後、急に発症（発熱）します。感染した人からウイルスが出るのは、発症前の1日と、発熱の期間（3~5日くらい）、そして解熱後2日間くらいです。



「発症した後、⑤日を経過」のわけ

インフルエンザの治療薬を服用すると、ウイルスが残ったままでも2日くらいで熱が下がることがあります。この場合、解熱後2日を過ぎてても感染力が続くため、「発症した後、5日を経過」するまでは出席停止です。