



浦和西高校 保健室 平成31年1月発行

2019年 亥年 健康な1年でありますように！

十二支を草花の成長に例えると、最後の年に当たる亥年は、「種の中にエネルギーをためて、次につなげる」時期だそうです。皆さんもいろいろな目標や夢の種を大切に育てられるといいですね。気持ちを引き締めて、良い1年のスタートを切りましょう。



受験生のみなさんへ 最後の仕上げに体調チェック

いままでのがんばりを目いっぱい発揮するために、体調を整えましょう。最後の仕上げは、体調チェック&体調管理！

- 早寝早起きのサイクルは整っていますか？
- 朝食を毎日食べていますか？
- お腹の調子は整っていますか？
- むし歯は治療しましたか？
- メガネやコンタクトレンズはありますか？
- うがい・手洗いで感染症対策をしていますか？
- 加湿器や換気で環境を整えていますか？

ビタミンA・C・Eは体を守るエース！

ビタミンA

喉や鼻の粘膜を強くしてウイルスが体内に入るのを防ぎます

* 緑黄色野菜、レバー、うなぎ

ビタミンC

免疫力を高めウイルスなどの感染を防ぎます

* 野菜、果物、イモ類

ビタミンE

体力の低下を抑えて、自己治癒力を高めます

* ナッツ類、豆類、植物油

合言葉は「お・か・め・クリーム」



空気が乾燥するこの時期は、「お・か・め・クリーム」でケア

お	お風呂は ぬるめで短時間	熱いお湯や、長時間の入浴は肌 なりません。温度は39～40℃、
か	加湿器で 湿度を50～60%に	暖房の効いた室内は乾燥しがち 加湿器がない時は、ぬれタオル
め	綿の肌着を	アクリルやナイロンの肌着は、 ます。保湿性のある綿のものか
クリーム	クリームで 保湿	お風呂あがりなどに、 クリームを薄く、まんべんなく

インフルエンザ流行注意報が出ています!!

3学期に入り、インフルエンザで学校を休んでいる生徒が見受けられるようになりました。学校では、各クラスにアルコール手指消毒液を配布しました。

学校は集団生活の場ですので一人ひとりが感染症予防・感染拡大防止に努めましょう。登校前の健康観察をしっかりと行い、朝から体調の優れない人は、無理して登校することなく、まずは自宅で経過を観察したり、受診したりするなどの処置をして登校できるかどうかを考えましょう。日ごろから、“手洗い・うがい”“咳エチケット”“十分な休養”で抵抗力を高めておきましょう。

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

※医師が感染のおそれがないと判断した場合は、これより早い時期でも登校可能

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	発症	解熱				登校OK!	
発症	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。

インフルエンザの潜伏期間は短く自覚症状がないため、潜伏期間中に自分がインフルエンザに感染しているか知ることは困難です。身近な人がインフルエンザに感染した場合は、外出時のマスクの着用や帰宅時の手洗いを徹底しましょう。

近年では、抗インフルエンザ薬の使用により、発熱などの指標となる症状が早期に軽減できるようになりました。そのためウイルスが体内に残っている段階でも解熱してしまうことから、解熱のみを基準にした出席停止期間ではウイルスの感染を広げてしまうおそれがあります。上記の早見表のように出席停止期間に従い、感染力が弱くなるまで登校を控えることでインフルエンザの蔓延防止を心がけてください。

インフルエンザは出席停止扱いになります。登校後、生徒に「治癒報告書」を渡しますので、保護者の方が記入の上、担任までご提出ください。（医師の治癒証明書は不要です）