

保健だより

平成27年11月2日
落合中学校保健室

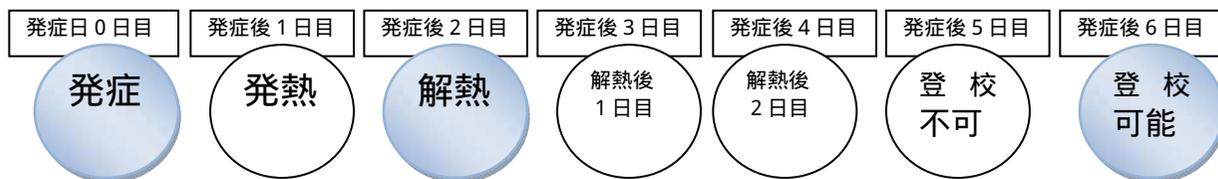
インフルエンザ

が始めました。

先週から、1年生を中心に欠席が増えてきており、インフルエンザと診断される生徒も出てきています。登校前の健康観察をお願いいたします。(インフルエンザの疑いがある場合は、医療機関の受診をお願いします。)

インフルエンザは「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」出席停止(欠席にはならない)となっています。

たとえば、発症後2日目に解熱した場合は・・・



もしも医療機関でインフルエンザと診断されたら・・・学校(担任)までお知らせください。出席停止(欠席とならない)となります。下記の用紙にお家のかたが記入して、学校(担任)まで提出してください。

この用紙は、落合中のHPからダウンロードすることもできます。

落合中学学校長殿

インフルエンザ罹患の届け出

_____ 医院(病院)でインフルエンザと診断されました。

_____ 月 _____ 日から _____ 月 _____ 日まで登校を控えます。

_____ 年 _____ 組 _____ 生徒氏名
_____ 保護者名

あなたを苦しめているのはどっち？

	インフルエンザ	風邪
熱	高熱 38～40	平熱～37.5
主な症状	ひどい頭痛・せき 鼻水・全身の筋肉や関節の痛み・だるさ	くしゃみ・鼻水
流行	12月下旬～3月にかけて短期間で 全国的に広がる	一年を通して

インフルエンザの予防方法

1. うがい … ウイルスは、のどや鼻や気道粘膜につくと、20分～30分で粘膜の細胞に侵入していきます。うがいは、のどから侵入しようとしているウイルスを除去する効果があります。(こまめな水分補給も大切です)

2. 手洗い … 咳やくしゃみなどで、ウイルスが手に付着している場合には、手を介してうつる可能性があるため、手洗いは大切です。

3. マスク … 通常のマスクでは、インフルエンザウイルス(1mmの100万分の1)を通してしまいます。しかし、マスクをしていると、くしゃみや咳でまき散らすウイルス量を軽減することができます。また、マスクを加湿することで、粘膜を保護する効果が期待できます。(マスクは、登校時から着用してきてください)

4. 空気の入換え … 排出された空気のウイルスは空気中を漂っているため、空気の入換えは効果があります。また、空気が乾燥しているとウイルスが浮遊しやすくなるため、部屋を加湿するのもある程度の効果があります。

5. ワクチン接種 … ワクチン接種は、感染する可能性を減らしたり、感染しても症状を軽減したりする効果があります。流行前に接種しておくことが望ましいでしょう。(接種してから免疫ができるまで、2週間くらいかかります)

これらも出席停止の扱いとなります

百日咳 麻疹 流行性耳下腺炎 風疹 水痘 咽頭結膜熱 腸管出血性大腸菌
流行性角結膜熱 急性出血性結膜炎 溶連菌感染症 伝染性紅斑 手足口病
A型肝炎 ヘルパンギーナ マイコプラズマ感染症 流行性嘔吐下痢症(ノロウイルスなどによる感染性胃腸炎)

これらの疾病も出席停止です。学校(担任)に連絡してください。その際は、登校時に「登校許可証」が必要です。これらの登校許可証は、医療機関の証明が必要です。

受診した医療機関に、多摩市の登校許可証の用紙がない場合は、学校に連絡してください。学校から登校許可証の用紙をお渡します。