

ほけんだより

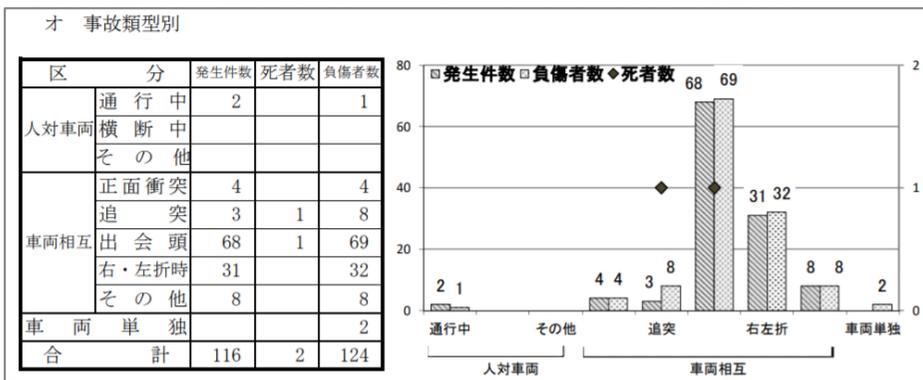
令和3年12月号

徳島県立阿波高等学校 環境・厚生課

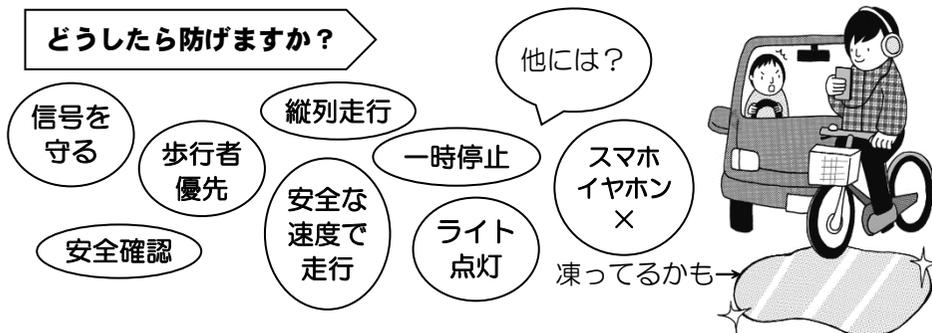
寒くなり、空気も乾燥し、「のどが痛い」「咳や鼻水が出る」などの症状を訴える生徒が増えています。風邪の予防方法は、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ等の感染症予防対策と同じです。引き続き、①「検温等の健康観察」②「手洗い」③「マスクの着用」④「換気」⑤「身体的距離の確保」⑥「栄養バランスのよい食事」⑦「適度な運動」⑧「体調が悪いと感じたら無理をせず休養」をしましょう。体を温めたり、水分補給したり、加湿をすることも大切です。

☆登下校中の事故・けがを防ごう！！

- ・徳島県警察が公表している高校生の交通事故（令和2年）116件。
- ・自転車乗車中が104件(89.7%)と最も多い。
- ・通学、通勤中の発生件数が59件(50.9%)と最も多い。
- ・事故類型別は、出会頭事故が68件(58.6%)と半数以上を占めた。



出典：「とくしまの交通事故【令和2年版】」（徳島県警）<https://www.police.pref.tokushima.jp>



☆インフルエンザの出席停止について

インフルエンザと診断された場合は、「出席停止」です。登校可能になったら、「治癒報告書」の用紙を担当から受け取り、必要事項を保護者が記入し、処方された薬の説明書などを添えて、学校に提出してください。

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」
主治医の特別な指示がない場合は、期間を守り十分に療養してください。

発症から0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
すぐに解熱した 発症(発熱) 解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	発症後3日目	発症後4日目	発症後5日目	登校可能	
2日目に解熱した 発症(発熱)	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	発症後5日目	登校可能	
4日目に解熱した 発症(発熱)	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能

☆感染性胃腸炎にも気をつけて！

- ◎感染予防の基本は「手洗い」。
- ◎二枚貝や鶏肉は中心部まで十分に加熱調理する。
- ◎患者の便や嘔吐物、汚れた衣服には直接触らない。
- ◎嘔吐物などの処理をする場合は、
 - ①窓を開ける。
 - ②使い捨ての手袋・エプロン・マスクを着用する。
 - ③消毒液*1に浸した新聞紙等で、汚物を外側から内側へ拭き取る。
 - ④その後水拭きをする。
 - ⑤使った手袋等はゴミ袋に密閉して捨てる。



消毒液*1の作り方（500mlのペットボトル使用の場合）

次亜塩素酸ナトリウム（家庭用塩素系漂白剤：ハイターなど）を、ペットボトルのキャップ2杯分、空のボトルに入れて、全体量が500mlになるように水で薄める。
消毒液には、金属の腐食や衣服等の脱色作用がある。塩素系漂白剤の使用に当たっては、製品の「使用上の注意」を確認すること。

出典：健康教室（東山書房）