

ほけんだより

令和5年11月号

徳島県立阿波高等学校 環境・厚生課

インフルエンザの感染拡大防止のため、10月30日から学年閉鎖や学級閉鎖の措置を取りましたが、徳島県内での流行は続いており、吉野川保健所管内では、咽頭結膜熱の流行が警報レベルを超えています。感染症予防のために、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徹底して行いましょう。

☆インフルエンザの出席停止について

ほけんだより4月号でもお知らせしましたが、「学校において予防すべき感染症」にかかった場合は「出席停止」となります。主治医の特別な指示がある場合を除き、期間を守り十分に療養してください。

登校可能になったら、所定の用紙を担任から受け取り、必要事項を保護者に記入してもらい、処方薬の説明書(写)などを添えて学校に提出してください。

インフルエンザ出席停止期間：

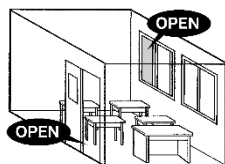
発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで。

※新型コロナは、発症した後5日間。ただし症状軽快後1日を経過していること。

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

感染拡大を防ぐためには、換気が重要！

対角線上の常時開放が効果的。教室のCO₂濃度を確認し、1000ppm以上の時は、窓を全開にして換気しましょう。

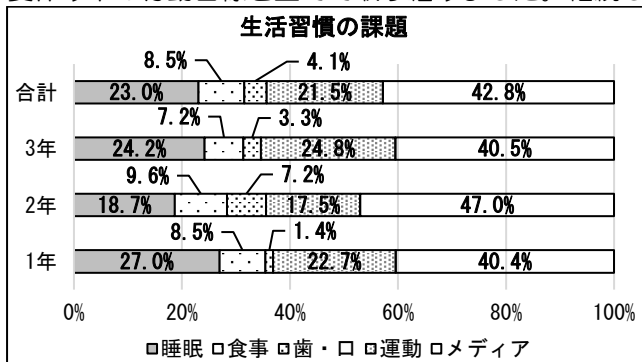


お済みですか？ 予防接種

発症・重症化を防ぐ、強～い味方です。

☆生活リズムチェック&健康力アップ作戦

自分の生活を振り返り、生活習慣の課題を見つけ、健康力アップに向けて、夏休み中の行動目標を立てて取り組みました。継続していますか？



健康力アップに向けて、重点的に取り組む内容について、全学年で、メディアの使い方(ゲーム・インターネット使用時間等)が多かった。取組後の自己評価では、77.8%の生徒が、「できた」「ある程度できた」と評価した。

チェックが付いた項目と反対の行動を心がけてみよう！

スマホ依存チェック!

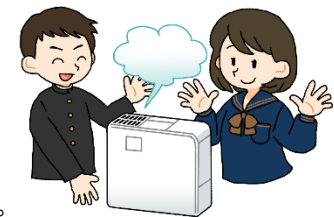
☑ がついたら要注意!!

- 起きたら、まずスマホ…
- 起す Snooze…
- 食事中、トイレやお風呂でも…
- 歩きスマホ、ながらスマホ…
- スマホがないととにかく不安… どうしよう～?
- 直接会うよりはずむやりとり
- ついつい長時間…
- みんなといてもそれぞれスマホ
- 用がなくてもみてしまう…

☆加湿器を活用しよう

冬の感染症対策として、11月から各HR教室に加湿器が設置されます。適切な湿度(50～60%)を保って、鼻や口の気道粘膜の防御機能を守りましょう。加湿器にカビや雑菌が発生ないように、水タンクの水は毎日取り替えましょう。

加湿器に空気清浄機能はありません。常時廊下側と窓側を対角に開けて換気をしましょう。



出典：徳島県感染症情報(県ホームページ)、健康教室(東山書房)