

# 保健だより 令和2年1月号



徳島県立阿波高等学校 環境・厚生課

新しい年の始まりです。なにか目標を立てましたか？どんな目標も、毎日少しずつのがんばりの積み重ねが大切です。また、その土台となるのは元気なからだと心です。目標達成のためには欠かせませんね。自分の立てた目標とあわせて、健康の目標も立ててみてはどうでしょうか？

今年も保健室は、からだと心の健康のお手伝いをしていきます！！

## 冬の感染症に要注意！！

この時期は、**インフルエンザ**や**感染性胃腸炎**などの冬の感染症にかかりやすい時期です。

**手洗いの励行や部屋の加湿・換気、十分な栄養や睡眠**を取るようにして、予防に努めましょう。



でも、もしかかったかなと思ったら・・・

- ★ 朝、登校前に**発熱・鼻症状（鼻水・鼻つまり）・のどの痛みなどの急性呼吸器症状**がないか、**腹痛・下痢・嘔吐・吐き気などの胃腸症状**がないかなど、健康観察を十分にして、いつもより体調が悪いと思ったときは、無理をせず早めに受診してください。
- ★ インフルエンザや感染性胃腸炎と診断されたら、学校は「**出席停止扱い**」となり、欠席にはなりません。ただし、治癒して登校したときに、学校で用意している「**出席停止措置願**」の提出が必要です。**処方された薬の説明書**などを添付するようになっているので、病院や薬局で薬の説明書をもったら、なくさないように保管しておいてください。

## インフルエンザの出席停止期間

発熱	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発症後すぐに熱が下がった場合	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		
発症後1日目に熱が下がった場合	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	発症後4日目	発症後5日目	登校可能		
発症後2日目に熱が下がった場合	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		
発症後3日目に熱が下がった場合	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能		
発症後4日目に熱が下がった場合	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	
発症後5日目に熱が下がった場合	発熱	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

※インフルエンザの出席停止期間は「解熱後2日が経過し、かつ発症後5日を経過するまで」（学校保健安全法施行規則第18条）

※「発症」とは病院を受診した日ではなく、インフルエンザ症状が始まった日「発症日」は0日になります。

主治医の先生の特別な指示がない場合は、この学校保健安全法の出席停止期間について、十分に回復するまで療養してください。

## マスクは正しくつけましょう！！



咳エチケットやインフルエンザ予防にマスクは有効ですが、こんな使い方は効果半減です！！あなたのマスクの使い方は大丈夫ですか？

### まちがった使い方

すき間があいている 鼻が出ている あごにつけている 使い捨てマスクを何度も使う



### はずすときは・・・

ひもを持ってはずす ふたつきのゴミ箱に捨てる

