

# 国高ほけんだより



令和5年10月  
 国学院高等学校  
 保健室

10月に入り、少し秋らしくなってきました。秋といえば食欲の秋！秋の食材はビタミンやミネラル、食物繊維が豊富で夏の疲れをとり、これから迎える厳しい冬に備えた体作りに役立ちます。ぜひ、栄養素にもこだわって食事をとってみてください。



## 今月の健康 POINT

◎インフルエンザについて知ろう  
 インフルエンザの症状



症状の進行：急激

発熱：高熱

主な症状：倦怠感・頭痛・筋肉や関節の痛み・咽頭痛・咳・鼻汁等

※一般的にいわれているものです。

上記のような症状がある場合には、医療機関で検査を行ってください。症状が出てから12時間以内に検査をすると、正しい判定が得られない場合がありますので、医師に相談をしてから適切な検査や処置をうけるようにしましょう。

解熱とは...？  
 一日中『平熱』が続いた状態のことです。朝に熱があり、昼には下がっていても、その日は『発熱』している日になります。

## インフルエンザの出席停止期間

インフルエンザの出席停止期間は、『発症後5日を経過し、かつ解熱後2日が経過するまで』です。日数の数え方は、発症当日・解熱当日を0日、翌日を第1日としています。

	発症日	発症後									
		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	
例1	発症後1日目に解熱した場合	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				
		出席停止						登校可能			
例2	発症後5日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目		
		出席停止									登校可能

## ◎インフルエンザ予防接種のQ & A

予防接種は、いつ頃したらいいの？

シーズンが始まる2~4週間前には済ませておくとう効果的です！

インフルエンザの流行は毎年12月頃からはじまり、1月から3月にピークを迎える傾向があります。ですので、11月~12月中旬までの接種がおすすめですが、12月中旬を過ぎても効果が得られなくなるわけではないので、必要に応じて受けてください。

接種をしても  
 油断は禁物  
 手洗い・換気等  
 忘れずに！



どのくらい効果があるの？

発症を40~60%防ぐことができるといわれています！

ワクチン接種は、重症化予防にも効果があります。ワクチンはそのシーズンに流行が予想されるウイルスに合わせて作られており、効果が期待できるのは約5か月間ですので、毎年受ける必要があります。

## 保健室より再度お願い

現在、『学校感染症罹患後の書類未提出者』や『学校でのけがによる受診の際のマル青使用』が増えています！今一度、以下2点についてご確認ください。

## ◎学校感染症に罹患した際に提出していただく書類について

新型コロナウイルスやインフルエンザ等の学校感染症に罹患した際、登校日に書類にて療養期間を確認し、登校許可としています。『新型コロナウイルス報告書』、『インフルエンザ報告書』は保護者の方、その他学校感染症は医師が記入した『登校許可書』が必要になります。尚、以上の書類は、本校HP【保健室より】からダウンロードができます。お間違いのないようご注意ください。

## ◎都内にお住まいのみなさまへ

令和5年4月より、東京都に在住の高校生を対象とした「高校生等医療費助成事業(マル青)」が開始しました。学校管理下の傷病で、独立行政法人日本スポーツ振興センター法に基づく災害給付制度の対象となる場合は、マル青での助成制度は使用できません。窓口で自己負担額を支払い、保健室へ報告してください。

### 災害給付制度の給付の範囲(抜粋)

学校の管理下で発生した事故による負傷等で、治療費が1つの災害につき500点(10割で5,000円、3割で1,500円)以上かかったもの。

※傷病に係る医療費総額が500点(5,000円)に満たない場合は給付対象外です。