

ほけんだより 10月号



令和7年10月
國學院高等学校
保健室

季節外れの暑さも落ち着き、心地のよい秋の日差しを感じる日も増えてきました。学校の桜紅葉もはじまりそうです。一方で朝夕の気温差が大きく、体調不良を引き起こしやすい季節です。季節の変わり目には、いつも以上に体調を気にしてみてください。



感染症のちがいを知ろう

※	インフルエンザ	百日咳	新型コロナ
潜伏期間	1～3日程	7～10日程	1～14日程
主な症状	発熱、頭痛、関節・筋肉痛、倦怠感等が急速に現れる、かぜに比べ全身症状が強い	特有の激しい咳	発熱、咳、倦怠感、味覚・嗅覚障害、下痢など多様
感染経路	飛沫感染、接触感染		
	エアロゾルは「飛沫」よりも細かいものを指す。エアロゾルが空気中を漂い、それを吸い込むことで生じる感染。		エアロゾル感染
出席停止期間	発症後5日を経過し、かつ、 <u>解熱後2日を経過するまで</u>	特有の咳が消失するまで、または5日間の <u>適正な抗菌薬による治療が終了するまで</u>	発症後5日を経過し、かつ、 <u>症状が軽快した後1日を経過するまで</u>

感染症を予防しよう

3つの咳エチケット 電車や職場、学校など人が集まる場所でやろう



正しいマスクの着用



拡げない心掛けが大切!

感染予防策

- ①手洗い・うがい・消毒の励行
- ②マスクの着用
- ③室内の換気に気をつけ、湿度(40~60%程)を保つ
- ④バランスの良い食事と十分な睡眠を取る
→日頃から睡眠・栄養・運動等、抵抗力を高めておくことも大切!
- ⑤ワクチンの接種

☆インフルエンザワクチンは早めに打ちましょう

季節性インフルエンザは流行性があり、いったん流行が始まると、短期間に多くの人へ感染が広がります。日本では例年12月～3月が流行シーズンですが、近年は開始時期が早まる傾向にあります。インフルエンザワクチンは、発症を60%程防ぐことができるといわれていますが、接種後効果が現れるまでに2週間程かかり、効果が期待できるのは約5か月間です。そのことも考慮し、接種予定を計画しましょう。※



☆罹患時に『陽性報告フォーム』の入力が必要

インフルエンザや新型コロナに罹患した際は、陽性が判明した時点で『陽性報告フォーム』の入力をお願いします。期間の延長や訂正がある場合にも、その都度入力してください。また、その他学校感染症に罹患した際や検査結果待ちをしている際には、担任へ速やかに報告してください。感染症を疑い検査をしている場合には、結果が判明するまで登校は控えましょう。登校してよいか迷った際には、保健室までご相談ください。

☆登校時に『報告書』や『登校許可書』が必要

学校感染症に罹患した際、登校日に保健室で書類を確認してから登校許可としていきます。登校初日は、教室へ行く前に必ず保健室に寄ってください。

『インフルエンザ報告書』・『新型コロナウイルス報告書』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。書類は、本校HP【在校生へ→保健室】からダウンロードができます。

例：インフルエンザの出席停止期間

		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								

⚠ 発症・解熱当日は0日、翌日からを第1日と数えます！
(解熱とは、一日中“平熱”が続いた状態のこと)



相談室開放日のお知らせ

11/7 (金) 11/18 (火) 11/25 (火)

予約は不要です！お気軽に！



※厚生労働省 HP 参照