

ほけんだより

令和3年度 No. 8

12月20日 横浜創英中学・高等学校 保健室



今年も残すところ、あとわずかとなりました。今年も新型コロナウイルスの影響で多くのことが制限されてしまいましたが、その中でも精一杯取り組めたことはあったでしょうか。今年やりたかったけどできなかったことは、来年の目標にして取り組めるといいですね。

また、みなさん1人1人の感染予防行動によって、横浜創英では大きな感染はありませんでした。今まで実践してきた行動は、新型コロナウイルス感染症だけでなく、インフルエンザやその他の感染症の予防にも役立ちます。これからも継続して、実践していきましょう。

インフルエンザやその他の感染症と出席停止について確認をしましょう！

※感染症の種類は3つに分類されており、感染の仕方や感染症の特性を考慮して、出席停止期間の基準が定められています。

●第1種●

エボラ出血熱、クリミア・コンゴ出血熱、痘そう、南米出血熱、ペスト、マールブルク病、ラッサ熱、急性灰白髄炎（ポリオ）、ジフテリア、重症急性呼吸器症候群（SARS）中東呼吸器症候群（MERS）、特定鳥インフルエンザ、新型コロナウイルス

●第2種●

病名	出席停止	症状	潜伏期間
インフルエンザ	発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで	高熱、頭痛、関節痛、悪寒（ソクソクとする寒気）、全身倦怠感（だるさ）、咳、鼻水、のどの痛み	平均2日
百日咳	特有の咳が消失するまで。または5日間の適正な抗菌薬療法が終了するまで	コンコンという短く激しい咳が続く	7~10日
麻疹（はしか）	解熱後3日経過するまで	発熱、咳、鼻水、目やに、目の充血、頬の内側にコプリック斑（白い点）ができる	8~12日
流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）	耳下腺、顎下腺または舌下腺の腫れが発現した後5日を経過し、かつ全身状態が良好になるまで	37~38℃の発熱、片側もしくは両側のあごの後ろが腫れて痛む	16~18日
風しん	発しんが消失するまで	バラ色の発しん、耳の後ろや首が痛く腫れる	16~18日

水痘（みずぼうそう）	全ての発しんがかさぶたになるまで	水ぼうのある発しんが体と首のあたりから顔に生じ、その後はかさぶたになる	14~16日
咽頭結膜熱（プール熱）	発熱、のどの痛み、目の充血などの症状が消失した後、2日経過するまで	高熱、のどの痛み、頭痛、目の充血、目やに、首のリンパ節の腫れ	2~14日
結核	感染のおそれがなくなるまで	初めは無症状のことが多く、だるさ、微熱、寝汗、咳などが現れる	2年以内（特に半年以内）
髄膜炎菌性髄膜炎	感染のおそれがなくなるまで	発熱、頭痛、意識障害、嘔吐	4日以内

●第3種●



腸管出血性大腸菌感染症（O-157）	症状により学校医、その他の医師において感染のおそれがないと認められるまで	激しい腹痛、吐き気、嘔吐、下痢	接触経口	10時間~6日
流行性角結膜炎		目の充血、目やに、まぶたの腫れ	飛沫接触	2~14日
急性出血性結膜炎		目の充血、目やに、白目の出血	飛沫接触経口	1~3日

*その他の感染症

*「その他の感染症」とは…

単独で感染した場合は出席停止となりませんが、学校で集団感染した場合のみ、学校長が判断し緊急的に措置を取ることができる感染症のことで、第3種の感染症として扱う場合もあります

例) 感染性胃腸炎（ノロウイルス、ロタウイルス）、サルモネラ感染症、手足口病、マイコプラズマ感染症、溶連菌感染症、EBウイルス感染症、带状疱疹 など

ノロウイルス食中毒予防のための3つのポイント

12/6、神奈川県全域に「ノロウイルス食中毒警戒情報」が発令されました！

現在は「感染性胃腸炎」の感染が増加しています。3つのポイントを意識して、感染から身を守りましょう！

①ノロウイルスを「持ち込まない」

✓ 症状があるときは、食品を直接取り扱う作業をしない

✓ 感染しないように、普段から食べ物や家族の健康状態に注意

②ノロウイルスを「つけない」

✓ 手洗いの徹底

✓ 調理器具の洗浄・消毒
・次亜塩素酸ナトリウム溶液
・熱湯

③ノロウイルスを「やっつける」

✓ 汚染のおそれがある二枚貝などの食品は、中心部まで十分に加熱
85~90℃
90秒以上

アルコール消毒よりも手洗い！ ～ハンドソープで手を洗い、清潔な手を保ちましょう！

感染症対策の基本は
「手と指を清潔にする」
ことです！

★手は多くのウイルスの運び役をしています★

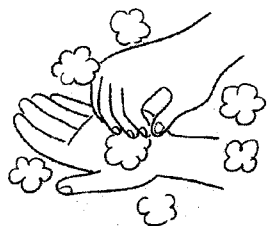
アルコール消毒液での消毒が当たり前になりましたが、何よりも大切なことは、**手や指に付いたウイルスをハンドソープを使用して流水で洗い流すこと**です。手や指に付着しているウイルスの数は、**流水による15秒の手洗いだけで100分の1に、ハンドソープで10秒洗い、流水で15秒流すと1万分の1に減らすことができる**と言われています。（※厚生労働省HP参照）

また手洗いの後にアルコール消毒液での消毒は必要ないとされています。
食事をする前やトイレの後などには、特に意識して手を洗いましょう！

◆洗い残しが多い箇所◆

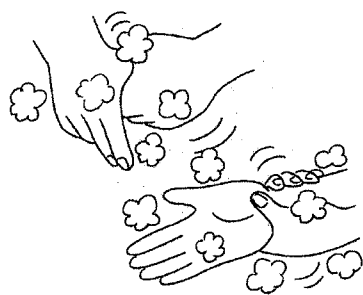
指先と爪の間

→反対の手のひらに爪を立て、こする



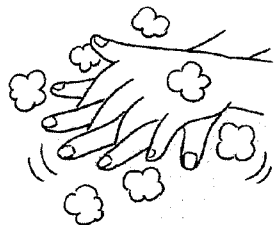
手首・親指

→反対の手で握るように持ち、ねじる



指と指の間

→両手の指を組み合わせさせて動かす



手洗いのあとは、清潔なタオルで拭きましょう！



まだまだ続けよう！ 感染予防対策

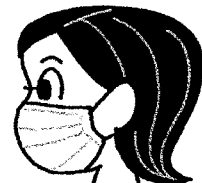
こまめな手洗い

30秒くらいかけて丁寧に洗い、最後に清潔なタオル等で水気を拭き取ります。外から教室に入るときや給食(昼食)の前後、共有の物を使ったとき等、こまめに洗うことが大切です。



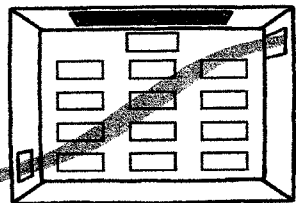
密接場面でのマスク着用

距離がとれないときはマスクをつけ、マスクなしでの会話は控えます。また、正しくつけないと意味がないので、鼻と口をしっかりと覆い、顔との間にすきまができないよう注意しましょう。



換気の徹底

2方向(対角線上)の窓等を開けると効果的です。常に窓を少し開けておくといいますが、気候上難しいときは30分に1回以上、少なくとも休み時間ごとに、数分程度、教室の窓を全開にしてください。



◆寒い冬を元気に過ごそう◆

{ さむい冬も体ぽかぽか }

冷え知らずさんになるには

❄️ 冷えは万病のもと!?

寒さの厳しい冬は、体の冷えが気になる人も多いかもしれませんね。冷えは体だけでなく、心にも様々な不調をまねくとわれています。冷えの主な原因は血行不良で、毎日の過ごし方に大きく関係しています。冷えが気になる人は「体質だから」と放っておかず、食生活や運動習慣を見直してみましょう。

❄️ 思い当たることはありますか?

冷えには、冷えるところや症状によっていくつかの種類があります。

冷えから起こる不調

① 体 頭痛、首や肩のコリ、腰痛、倦怠感、肥満	④ 美容面 肌のくすみ、たるみ、かさつき
② 心 やる気が出ない、気分が落ち込む、イライラする、不眠	③ 免疫力 体温が低下することで免疫力が落ちてしまう可能性も…

末端冷えタイプ

※手足の先が冷える
※10~20代の女性やダイエット中の女性に多い

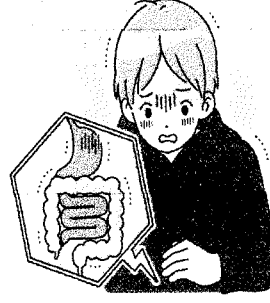


原因

運動不足だったり食事の量が少ないと体は十分に熱を作り出せません。体温を維持するために体の中心部に血液を集めるので、手足が冷えてしまうのです。

内臓冷えタイプ

※お腹に手を当てると冷たい
※お腹を下しやすいなどの胃腸の不調がある

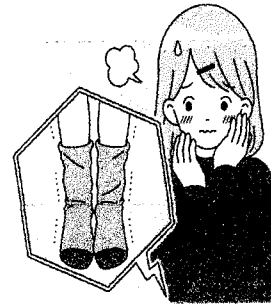


原因

ストレスなどで自律神経が乱れると体の中心部(内臓)にうまく血液を集められず、内臓が冷えます。冷たい食べ物・飲み物をとることの多い人にもよく起こります。

下半身冷えタイプ

※上半身は冷えていないのに、お尻・太もも・ふくらはぎが冷える

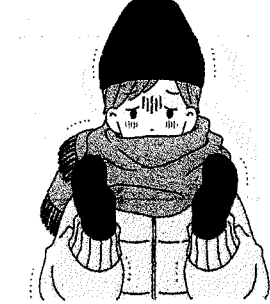


原因

座りっぱなしの生活などで下半身の血流が悪くなり、お尻やふくらはぎの筋肉にコリができて起こります。

全身冷えタイプ

※手足だけでなく、体全体が冷える



原因

ストレスや不規則な生活によって基礎代謝が落ちることが理由の一つ。ただし、甲状腺の病気などが潜んでいる場合もあるので、症状がつからぬときは医療機関へ相談を。

冷え知らずをめざそう!

4つの冷え対策

1 適度な運動で筋肉を鍛える

体の熱の多くは筋肉で作られます。背中やお腹などの大きな筋肉を鍛えると冷え対策に。ふくらはぎを鍛えると、血流がよくなり、熱量がアップします。

2 たんぱく質をしっかりとる

食べ物を消化・吸収するときには、熱が作られます。特にたんぱく質は熱にかわりやすいので、肉や魚をしっかりととりましょう。

3 冷えから体を守る服装選びを

血流が妨げられると冷えの原因に。タイトな服やきつい靴は避けましょう。ガマンの薄着も要注意。上手な重ね着で暖かく。

4 お風呂タイムで冷えにくい体にする

湯船で体を温めた後「ぬるいお湯や水を手足にかけます。これを数回くり返します。お風呂から上がった後も体が冷えにくくなります。