

保健だより 11月



11月に入り、ずいぶん風が冷たくなってきました。朝の健康観察でも体調不良を訴える生徒が増え、発熱や頭痛、腹痛、のどの痛み、咳が出るといった症状で欠席や早退をする生徒も増えていきます。基本的な生活習慣を整えるよう心掛けたり、衣服で体温調節をしたりして、かぜや感染症に負けずに元気に過ごしましょう。

★ 11月の保健目標 ★

かぜやインフルエンザを予防しよう



健康観察をきちんとしましょう

かぜ症状を訴える生徒が増えてきています。今からは新型コロナウイルス感染症に加え、インフルエンザ感染症やノロウイルス感染症等も流行してきます。

○ 朝の健康観察を徹底し、以下の症状に該当する場合は、感染拡大防止のために登校を控えてください。

(1) 発熱がみられる場合

(2) 咳や息苦しさ、寒気、筋肉痛、頭痛、のどの痛み、味覚または嗅覚の異常等の症状のうち、2つ以上の症状がみられる場合

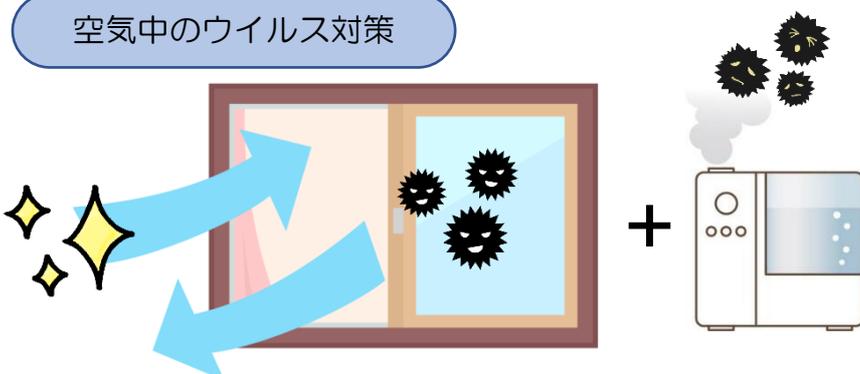
※ 登校後であっても、お子さんに体調不良がみられる際には、熱がなくても早退の対応を取ることがあります。ご理解をよろしくお願いいたします。

感染症の予防をしよう

生活習慣



空気中のウイルス対策



① 換気

→ウイルスを排出するために、寒くても空気の入れ替えをしましょう。

② 加湿

→ウイルスは乾燥に強く、また、咽頭や気管支などの呼吸器系粘膜は乾燥していると防御機能が悪くなるため、加湿をしましょう。



感染症別消毒方法



感染症名	コロナウイルス感染症	インフルエンザ感染症	ノロウイルス感染症
感染経路	飛沫感染、空気感染 接触感染	飛沫感染、接触感染	接触感染、経口感染 飛沫感染、塵埃感染
潜伏期間	1～14日 (約4～5日で発症)	1～3日 (十数時間で発症)	1～2日 (約1日で発症)
症状	咳、(微熱を含む)発熱 筋肉痛、寒気、倦怠感 頭痛、下痢、咽頭痛 息切れ、嗅覚・味覚障害 ※症状が1週間以上続く	咳、発熱、筋肉痛、倦怠感 頭痛、寒気、下痢、咽頭痛 ※急な同時発症	吐き気、嘔吐、下痢、腹痛
消毒方法	熱水 ○ (80℃で10分以上)	○ (80℃で10分以上)	○ (85～90℃で90秒以上)
	洗剤(界面活性剤) △ (一部効果あり)	△ (一部効果あり)	×
	次亜塩素酸水 ○ (塩素濃度500ppm以上)	○	○ (塩素濃度200ppm以上)
	アルコール ○ (60%以上)	○ (60～90%程度)	×
出席停止期間	主治医の許可が出るまで	発症した後5日を経過し、 かつ、解熱した後2日経過 するまで	主治医の許可が出るまで



出席停止についてのお願い



インフルエンザなどの感染症であると病院で診断された場合は、すぐに学校へ連絡をお願いします。感染症の場合は出席停止となりますので、登校を再開するには、インフルエンザであれば「治癒報告書」が、その他の感染症であれば「登校許可証」が必要になります。

「治癒報告書」や「登校許可証」は学級担任を通して学校からお渡してできますが、学校のホームページからもダウンロードすることができます。

☰ 学校 HP アドレス <https://oyama-j.edumap.jp/>

☰ メニュー ▶ 書類ダウンロード

お知らせ



『みんなでチャレンジ！スクリーンOFF21時』の実施について

今学期も『みんなでチャレンジ！スクリーンOFF21時』を、11月20日(金)～26日(木)に実施します。保護者の皆様は、生徒各自が立てた目標を確認していただき、達成に向けての励ましや助言などをお願いします。期間終了後は、学期末懇談会で学校から記録用紙をお返します。実態を確認され、「保護者のサイン」欄へ記名をお願いします。