

ほけんだより 11月

徳島県立海部高等学校
令和6年 11月 発行

11月7日は「立冬」。冷たい風が吹き、冬の足音が聞こえ始めました。そろそろ冬支度を始める時期ですね。寒くなってくると、水を使う手洗いや歯磨きは早く終わらせようといひ加減になってしまいがちですが、そういうときこそ意識して丁寧にいきましょう。

秋・冬は感染症流行の季節 感染対策 できていますか？

今年も風邪、インフルエンザ、新型コロナウイルスなどの病原菌が活発になる時期がやってきました。感染対策の基本をおさらいしましょう。

- 手洗い** 石けんで時間をかけて洗うのがコツ。
- 湿度を保つ** 乾燥するとのどや鼻の粘膜のバリア機能が弱ります。
- 人混みを避ける** 繁華街へのお出かけなどは必要最低限に。



感染対策はみんなのため

インフルエンザや新型コロナウイルスなどは、小さな子どもや年配の方、妊婦さんなど、感染すると重症化しやすい人がいます。感染拡大防止は、そういった人たちを守ることにもつながります。うつらない・うつさないを合言葉に、対策を万全にしていきましょう。



予防の基本は手洗い!

石けん&時間

石けんで時間をかけて手洗いをするので、手についた細菌・ウイルスを大きく減らすことができます。



手洗いによるウイルス減少のイメージ図



「新型コロナウイルス感染症の予防」厚生労働省HP、2020

感染性胃腸炎に注意

気温が低くなり、空気が乾燥すると、ウイルスに感染しやすくなります。感染性胃腸炎は手指を介して感染しやすいため、こまめに・丁寧に手洗いしましょう。主な症状は、嘔吐、下痢、腹痛、発熱です。



インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の出席停止期間について

インフルエンザの出席停止期間

「発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで」



	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症2日目に解熱した場合	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	解熱後3日目		
出席停止							登校可能	
発症4日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	
出席停止							登校可能	

新型コロナウイルス感染症の出席停止期間

「発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで」

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症2日目に軽快した場合	症状あり	症状あり	症状軽快	軽快後1日目	軽快後2日目	軽快後3日目		
出席停止							登校可能	
発症4日目に軽快した場合	症状あり	症状あり	症状あり	症状あり	症状軽快	軽快後1日目		
出席停止							登校可能	

注意事項

- ・感染性胃腸炎やマイコプラズマ感染症等に罹患した場合は、学校所定の「治癒証明書」を病院で記入してもらい、保健室へ提出してください。
- ・インフルエンザまたは新型コロナウイルス感染症に罹患した場合は、学校所定の「インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症治癒証明書」に保護者が記入し、治療薬の記載がある処方箋や検査結果と併せて保健室へ提出してください。
- ・学校所定の「治癒証明書」及び「インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症治癒証明書」は海部高校ホームページから印刷できます。