

# えがお

深谷市立深谷中学校 保健室 H29.11.24 NO.10 11月号②



風邪予防  
特別号



風邪、インフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行する季節になりました。深中でも体調不良で欠席をする人が目立ってきています。毎日健康であるためにも、予防をしっかりと行いましょう！

## 手洗い

いつ？



● 食べる前



● トイレの後



● 外出の後



● せきやくしゃみの後  
● 鼻をかんだ後

どうやって？

- ①手をぬらし、石けんをつけます。
- ②両方の手のひらをこすり合わせて、よくあわ立てます。
- ③手の甲、指先、つめのまわり、指の間、親指、手首の順に洗い、水でよく洗い流します。



きれいなハンカチで、水分をしっかりとふき取ることも、わすれないでね。



## うがい

いつ？



● 空気が乾燥しているとき



● かぜが流行しているとき

● 外出の後



● 人の多いところに行った後

どうやって？

- ①水を口の半分くらい入れ、口を閉じてクチュクチュゆすいで、はき出します。
- ②水を口に入れ、上を向き、口を開けて「オー」「アー」と声を出します。水をはき出します。
- ③②を3～5回くり返します。



## かぜ予防のために、今すぐできること

### せきエチケット

どうやって？



● せきやくしゃみをするときは、まわりの人から、顔をそむけます。



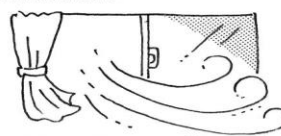
● くしゃみやせきをするときは、しぶきが飛び散らないように、口や鼻を腕でふさぎます。

マスクをするときは、鼻と口がしっかりかかれるようにしましょう。



### 換気

いつ？



● 休み時間



どうやって？

1時間ごとに、約3分間、窓を開けて、空気を入れかえをします。



みんなが「寒い」と思ったら、窓を閉めてください。



# 出席停止の病気とは…

学校保健安全法という法律の中で、出席停止の病気や、休養期間が決められています。  
詳しくは学校保健安全法施行規則第19条をご参照ください。

また、**出席停止の病気だと診断された場合は、すぐに学校へ連絡をお願いいたします。**

## 出席停止の疾病

第2種感染症	
インフルエンザ（鳥インフルエンザ H5N1 をのぞく）	発症した後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで
百日咳	特有の咳が消える、または5日間の抗菌性物質製剤による治療終了まで
麻疹（はしか）	解熱後3日を経過するまで
流行性耳下腺炎（おたふく）	腫れが出た後5日を経過し、かつ全身状態が良好になるまで
風しん	発しんが消失するまで
水痘（水ぼうそう）	すべての発しんが痂皮化するまで
咽頭結膜熱	主要症状が消失した後2日経過するまで
結核	病状により、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るまで
髄膜炎菌性髄膜炎	
第3種感染症	
その他の感染症 （ノロウイルス等の感染性胃腸炎、マイコプラズマ感染症、溶連菌感染症など）	病状により、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るまで

**発症日を0日とするのがポイントです**

## インフルエンザ出席停止早見表

		発症日 ★0日目	発症後							
			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	登校可能		
← 出席停止 →										
例2	発症後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	発症後5日目	登校可能		
← 出席停止 →										
例3	発症後3日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能		
← 出席停止 →										
例4	発症後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	登校可能	
← 出席停止 →										
例5	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	登校可能
← 出席停止 →										