

ほけんだより 10月

令和8年10月23日 目黒区立第一中学校 保健室

一日の気温差が大きくなってきました。インフルエンザやコロナに罹患し出席停止で休んでいる人もいます。教室の換気、手洗いなどを徹底し、体調を崩さないよう気をつけましょう。バランスの良い食事や規則正しい生活、早寝早起きをして、病気にならないよう免疫力、抵抗力を高めておきましょう。



コロナとインフルエンザ感染症の出席停止期間

発症日を入れてね。



登校再開日早見表



	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
	日	日	日	日	日	日	日	日	日
新型コロナウイルス	★	症状軽快					登校再開		
	★		症状軽快				登校再開		
	★			症状軽快			登校再開		
	★				症状軽快		登校再開		
	★		🦠			症状軽快		登校再開	
インフルエンザ	🦠	\ コロナもインフルもここは同じ / 基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」					コロナは「かつ症状が軽快した後 1日を経過するまで」 インフルは「かつ解熱後 2日を経過するまで」		
	★	解熱		🦠			登校再開		🦠
	★		解熱				登校再開		
	★			解熱			登校再開		
	★				解熱			登校再開	
	★					解熱			登校再開

学校保健安全法ではインフルエンザの出席停止期間は「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」、コロナ感染症は「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」です。発症後4日目に再度発熱した場合は出席停止期間がのびます。そのため診断後すぐに出席停止解除日は決められません。また治癒後数日間は感染予防のためにマスク着用をお願いしています。無理のない登校を心がけましょう。

診断は必ず医療機関で・・・

最近、手軽に薬局などでインフルエンザやコロナの検査キットが購入できるようになりました。家庭でも検査ができますが、あくまで病院での診断の補助的な検査と考えましょう。

検査の結果にかかわらず、体調が悪い時は、必ず病院で診察を受け、薬を処方してもらってください。家庭での検査が陽性反応だったから「インフルエンザです」と学校に連絡するケースがありますがインフルエンザと診断できるのはあくまで医師のみです。学校長が出席停止にできるのは医療機関で検査を受け、治療を受けた場合のみです。検査時期が早くても遅くても正しい検査はできませんのでタイミングを逃すことなく病院へ行き、早目に治療を受けましょう。



ノロウイルス等による感染性胃腸炎に注意しましょう！



感染性胃腸炎の予防



感染性胃腸炎とは・・・

ウイルスなどの微生物を原因とする胃腸炎の総称です。主な症状は腹痛・下痢、嘔吐、発熱です。

原因と感染経路・・・



ノロウイルスによる感染性胃腸炎は、人から人へ感染する場合と、汚染した食品を介しておこる食中毒があります。

予防のポイント・・・



- ① 手洗いをしっかりする。とくにトイレ後、調理前や食事前は流水で30秒以上、十分に手を洗いましょう。
- ② カキなどの二枚貝を食べるときは、中心部まで加熱しましょう。（中心部85～90℃で90秒以上）
- ③ 吐物やふん便の処理はディスポの手袋やエプロンを着用し、塩素系の漂白剤で適切に消毒しましょう。

治療について・・・

ウイルスを原因とする感染性胃腸炎には特別な治療法はなく、つらい症状を軽くするための対処療です。下痢による脱水症状を生じることがあるため、早めに医療機関を受診することが大切です。

出席停止措置について

感染症治癒後は、登校する最初の日に「出席停止解除願」を提出してください。解除願提出完了後、罹患した病気は欠席ではなく、出席停止となります。発症後連続したお休みが措置の対象です。「出席停止のお知らせ」用紙は学校ホームページでダウンロードできます。印刷できない場合は学校にご連絡ください。

何かご質問や心配な事がありましたら、保健室にお願いします。