

# ほけんだより-12

令和2年12月2日発行 津奈木中学校 保健室 出口友理恵

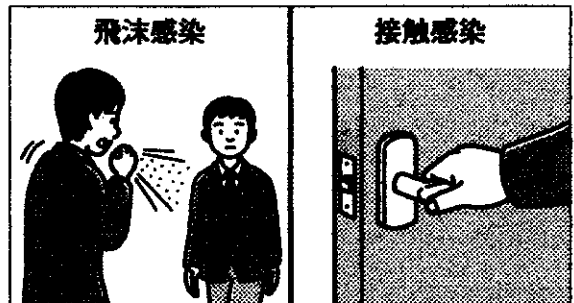
一段と朝の冷え込みが増してきましたね。本格的に感染症が流行しやすい時期になりました。昨年度の今頃は近隣の学校でインフルエンザによる学級閉鎖が相次いでいました。本年度は例年以上に感染症対策をしているためか、まだインフルエンザの流行の話は聞きません。本校では、風邪症状のある人が増えています。生活リズムを整えて、手洗いやマスクの着用などの感染症対策をしっかりとっていきましょう。

## 感染防止！ 石けん手洗い マスク着用

新型コロナウイルス感染症について正しい知識を身につけて、予防対策を徹底していきましょう。不安なことや心配なことなどがあれば、いつでも保健室に来てくださいね。

### 新型コロナウイルスの感染経路

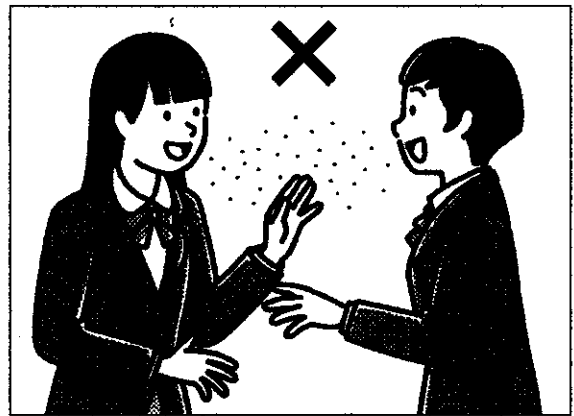
新型コロナウイルスは、<sup>ひまつ</sup>飛沫感染と接触感染で感染します。飛沫は、せきやくしゃみだけではなく、近距離での会話などでの感染例が多くあります。接触感染は、ウイルスがついた共有のものなどを触った手で自分の鼻や口などを触ることで感染します。



### 飛沫感染を防ぐ

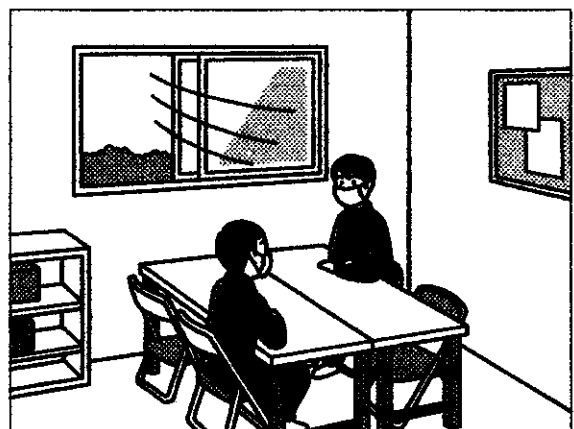
#### 濃厚接触を避ける

飛沫感染を避けるには、感染者との濃厚接触を避ける必要があります。濃厚接触とされるのは、「感染者から1m以内」、「感染者も自分もマスクをしない」、「15分以上一緒にいる」ような状態です。感染予防のためには、こうした状況にならないようにしましょう。



#### 3密の回避

飛沫感染対策としては、換気の悪い密閉空間、多くの人が集まった密集した場所、近い距離で会話をする密接した場面を避けることが大切です。新型コロナウイルスは、空気感染はしないと考えられているので、密閉、密集、密接の3密を避けることで、感染のリスクを下げることができます。



## 接触感染を防ぐ

### 石けん手洗いでウイルスを洗い流す

接触感染対策としては、外出の後や食事の前などに手についているかもしれないウイルスを、石けんを使って洗い流すことが大切です。

<p><b>1</b></p>	<p><b>2</b></p>	<p><b>3</b></p>
<p>手をぬらした後、石けんをつけて泡立て、手のひらをよくこすります。</p>	<p>手の甲を伸ばすようにこすります。</p>	<p>指先、爪の間を念入りにこすります。</p>
<p><b>4</b></p>	<p><b>5</b></p>	<p><b>6</b></p>
<p>指の間を洗います。</p>	<p>親指と手のひらをねじり洗います。</p>	<p>手首も忘れずに洗います。水で流して清潔なタオルで拭きます。</p>

## インフルエンザ出席停止早見表

例	発症日		発症後 5日間 (出席停止期間)					発症後 5日を経過	
	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
発症後 1日目に解熱した場合		解熱	1日目	2日目			登校 OK		
発症後 2日目に解熱した場合			解熱	1日目	2日目		登校 OK		
発症後 3日目に解熱した場合				解熱	1日目	2日目	登校 OK		
発症後 4日目に解熱した場合					解熱	1日目	2日目	登校 OK	
発症後 5日目に解熱した場合						解熱	1日目	2日目	登校 OK

### インフルエンザ出席停止期間(学校を休む期間)

発症(発熱)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(発熱した日を0日とする)